



**Как влияет атмосферное  
давление на человека.**

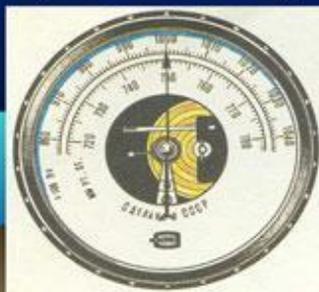
**Атмосферное давление** – один из самых влиятельных факторов погоды. Характер и сила влияния атмосферного давления зависят от величины отклонений от нормы (амплитуда колебаний) и скорости изменения. Область влияния распространяется почти на все органы нашего организма.

Наука, которая изучает влияние атмосферного давления на самочувствие человека, называется биометрологией. Ученые рассматривают, как изменяется состояние организма человека при изменениях влажности воздуха, резких перепадах температуры, скорости ветра и других природных изменениях. Норма АД составляет 760 мм ртутного столба, именно при таком атмосферном давлении человек чувствует себя комфортно.

Нормальное атмосферное давление равно:

$$760 \text{ мм рт. ст.} = 101\,300 \text{ Па} = 1013 \text{ гПа.}$$

(1 гПа = 100 Па)



# **Атмосферное давление может влиять на артериальное давление человека следующим образом:**

**У гипотоников чаще всего наблюдается прямая зависимость артериального и атмосферного давления, то есть при повышении атмосферного давления повышается и артериальное давление;**

**У гипертоников все происходит с точностью наоборот, то есть наблюдается обратная зависимость: при повышении атмосферного давления снижается уровень верхнего и нижнего артериального давления;**

**Если у вас нормальные показатели артериального давления, то при изменении атмосферного давления, как правило, меняется только верхнее или только нижнее артериальное давление.**

# Метеочувствительность

## Методы борьбы с метеочувствительностью

**Метеочувствительность** – зависимость самочувствия от одного из перечисленных факторов, либо их сочетания:

температура  
воздуха



атмосферное  
давление



движение  
воздушных  
масс



влажность  
воздуха



ионизация  
воздуха



геомагнитное  
излучение

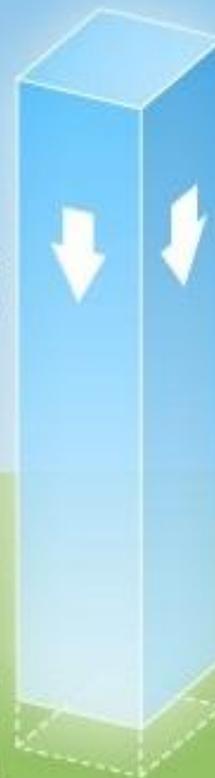


**1,033 кг/см<sup>2</sup>**  
(= 1 атмосфера  
= 760 мм рт. столба)

На каждый  
квадратный  
сантиметр земной  
поверхности давит  
килограмм воздуха

**Атмосферное давление** считается  
основным фактором метеочувствительности

**Атмосферное давление** –  
сила, с которой воздух давит  
на земную  
поверхность



Принято измерять  
давление в **миллиметрах  
ртутного столба**

Самое высокое:

**815,85**

(с. Туруханск Красноярского кр.)

Норма:

**760**

(на уровне моря)

Самое низкое:

**641,3**

(в урагане «Ненси», Тихий о-н)

# **Как влияет низкое атмосферное давление на человека**

**Низкое атмосферное давление называют циклоном. Он сопровождается облачностью, осадками, повышенной влажностью. Влиянию низкого атмосферного давления чаще всего подвергаются люди, которые страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пониженным давлением.**

**Влияние пониженного атмосферного давления на организм человека выражается в следующем: учащенное дыхание, увеличение частоты сердечных сокращений и уменьшение силы удара сердца. Кроме того, может наступить кислородное голодание, появится одышка.**

**Во время циклона людям рекомендуется пить много жидкости, принимать контрастный душ и обязательно выспаться. Если вы с утра узнали, что на территории вашего города будет низкое атмосферное давление, то для избежания его влияния на ваш организм рекомендуется выпить кофе или лимонную настойку.**

# **Как влияет высокое атмосферное давление на человека**

**Высокое атмосферное давление называют антициклоном. Он сопровождается сухой, безветренной и тихой погодой. Во время антициклона всегда отсутствуют резкие перепады температуры воздуха. Стоит также отметить, что возрастает количество вредоносных примесей в воздухе.**

**Влиянию высокого атмосферного давления чаще всего подвергаются люди, которые страдают аллергическими реакциями и гипертонией.**

**Влияние повышенного атмосферного давления на организм человека выражается в следующем: головные боли, боли в области сердца, повышение артериального давления и снижение работоспособности. Человек также может чувствовать общую слабость организма. А из-за снижения лейкоцитов в крови вредным микробам легче попасть в организм человека и возбудить инфекционные заболевания.**

**Во время антициклона с утра обязательно делайте зарядку, принимайте контрастный душ. Если ваш организм поддается влиянию высокого атмосферного давления, то обязательно включите в свой рацион калий.**

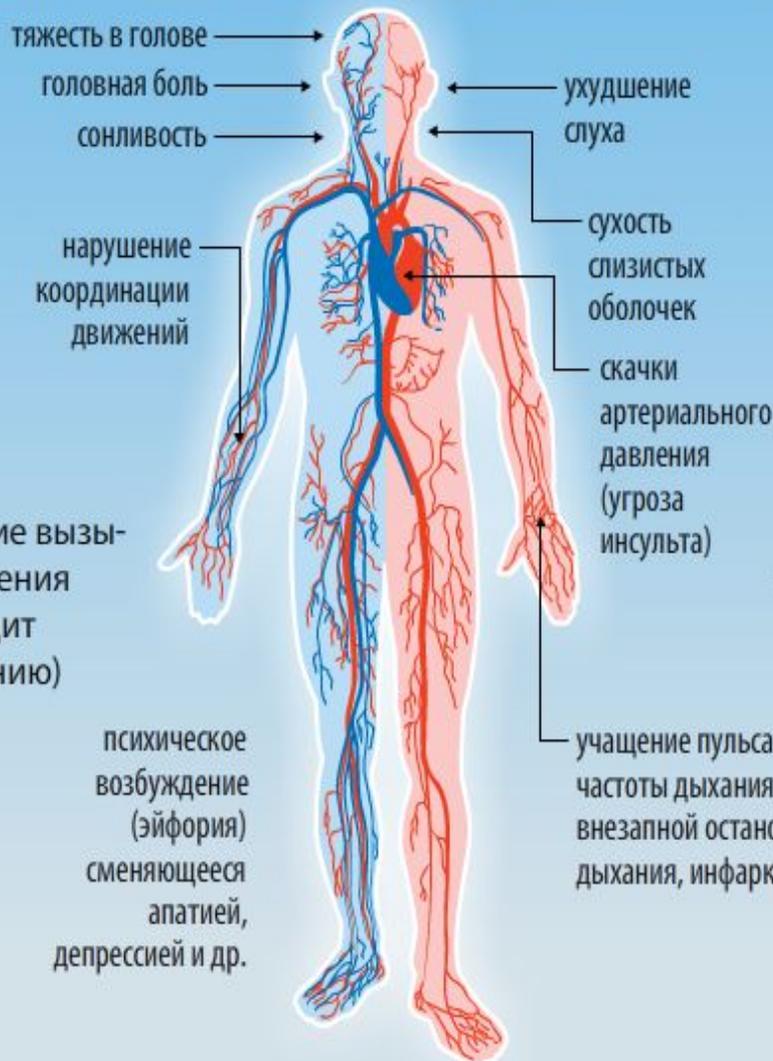
# Метеочувствительность

## Методы борьбы с метеочувствительностью

### Пониженное атмосферное давление

Что может чувствовать человек

### Повышенное атмосферное давление



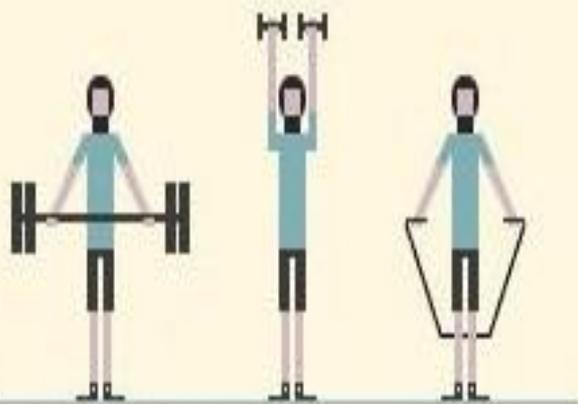
Пониженное атмосферное давление вызывает снижение парциального давления во вдыхаемом воздухе, что приводит к гипоксии (кислородному голоданию)

Повышенное атмосферное давление характеризуется насыщением крови и тканей газами воздуха

! Страдают клетки коры головного мозга, т.к. они потребляют в **30 раз** больше кислорода, чем другие клетки

психическое возбуждение (эйфория)  
сменяющееся апатией, депрессией и др.

# Профилактика метеочувствительности



Регулярно занимайтесь физкультурой



Гуляйте на открытом воздухе



Спите не менее 8 часов в сутки



Избегайте стрессов



Принимайте контрастный душ



Соблюдайте режим питания