**Метеозависимость.**

*Оглавление:*

1.Что такое метеозависимость?

2. Причины, симптомы.

3. Актуальность проблемы.

4. Механизмы воздействия погодных факторов на организм человека.

5. Причины метеозависимость от перепадов атмосферного давления.

6. Причины метеозависимость от резких перепадов температур.

7. Влажность атмосферного воздуха.

8. Скорость движения воздуха (ветра).

9. Солнечное излучение.

10. Причины метеозависимости от электромагнитного поля Земли.

11. Причины сезонной и климатической метеозависимости.

12. Метеоневроз, как причина метеозависимости.

13. Степени метеозависимости.

14. Симптомы. Лечение. Здоровый образ жизни, как лучшее лекарство от метеозависимости.

15. Как лечить метеозависимость при помощи диеты?

16. Адаптогены.

17. Как справиться с метеозависимостью при помощи меда?

18. Поливитамины.

19. Как вылечить метеозависимость, принимая целебные ванны?

20. Ароматерапия.

21. Метеочувствительность и метеозависимость у грудничков.

22. Физиологические причины метеочувствительности и метеозависимости у грудничков. Симптомы.

23. Патологии, являющиеся факторами риска развития метеозависимости у грудничков.

24. Как бороться с метеозависимостью у грудничков?

25. Метеочувствительность и метеозависимость у детей. Причины.

26. Как избавиться от метеозависимости у ребенка?

 **Человеческий организм** существует в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Для всех, без исключения, людей характерна метеочувствительность.

Метеочувствительность – способность организма (в первую очередь, нервной системы) реагировать на изменения погодных факторов, таких как атмосферное давление, ветер, интенсивность солнечного излучения и др.

Однако реакция практически здорового человека редко выходит за рамки физиологически объяснимых изменений - таких, к примеру, как повышенная сонливость в пасмурную погоду или склонность к приподнятому фону настроения в солнечный весенний день.

 В тех случаях, когда изменение погодных условий вызывает выраженный дискомфорт или даже симптомы патологии, говорят о повышенной метеочувствительности - о метеозависимости.

Среди таких симптомов:

- головная боль;

- боли в области сердца;

- сердцебиение;

- повышенная раздражительность;

- обострение хронических заболеваний (гипертоническая болезнь, стенокардия, артриты, нервно-психические заболевания).

 Появление патологических симптомов при метеозависимости может даже несколько опережать изменение погоды, превращая человека в своеобразный живой барометр.

**Актуальность проблемы**

Сегодня многие люди страдают метеозависимостью. Так, по новейшим статистическим данным, каждый третий житель средней полосы отмечает у себя симптомы повышенной метеочувствительности.

Такая ситуация связана с целым рядом факторов, среди которых наиболее значимые:

- общая невротизация населения (метеозависимость особенно распространена среди жителей больших городов, подвергающихся большему числу стрессовых воздействий);

- рост числа заболеваний, протекающих с метеозависимостью (гипертоническая болезнь, вегето-сосудистая дистония и т.п.);

- увеличения количества людей, ведущих образ жизни, способствующий развитию метеозависимости (гиподинамия, переедание, неправильный режим дня, недостаточное пребывание на свежем воздухе);

- неблагоприятная экологическая ситуация.

Механизмы воздействия погодных факторов на организм человека

**Причины метеозависимости от перепадов атмосферного давления** Величина атмосферного давления – неощутимый, однако, пожалуй, наиболее важный погодный фактор, воздействующий практически на все системы человеческого организма.

Дело в том, что при перепадах атмосферного давления закономерно происходит изменение давления в полостях организма, что приводит к раздражению барорецепторов (нервных окончаний, реагирующих на перемены давления) кровеносных сосудов, плевры и брюшины, внутренней поверхности суставных капсул.

Именно по этой причине люди с больными суставами могут легко предсказать изменение погоды.

Обострение артрита свидетельствует о снижении атмосферного давления, которое предвещает скорое ухудшение погодных условий.

 С раздражением барорецепторов сосудов связано ухудшение состояния пациентов, страдающих от заболеваний сердечно-сосудистой системы – в такие периоды у них возможны резкие перепады артериального давления, нарушение ритма и частоты сердечных сокращений, ухудшение общего состояния.

Люди, пережившие травму грудной клетки или страдающие хроническим плевритом, при снижении артериального давления нередко ощущают боли в груди неясной локализации вследствие раздражения барорецепторов плевры.

Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта связаны как с раздражением барорецепторов брюшины, так и с изменением давления в полостных органах желудочно-кишечного тракта. Даже практически здоровые люди нередко предъявляют жалобы на вздутие желудка и кишечника при резких перепадах атмосферного давления. Подобный механизм лежит в основе метеозависимости от атмосферного давления у следующих категорий людей:

1. Лица, перенесшие черепно-мозговую травму.

2. Пациенты, страдающие повышением внутричерепного давления.

3. Лица с хроническими заболеваниями ЛОР-органов (гаймориты, фронтиты, евстахииты и т.п.).

Другой механизм неблагоприятного влияния снижения атмосферного давления связан с тем, что снижается парциальное давление кислорода в крови - а это приводит к гипоксии органов и тканей человеческого организма. Наиболее чувствительны к гипоксии клетки коры головного мозга, поэтому иногда даже здоровые люди испытывают приступы головной боли при изменениях атмосферного давления.

Особенно часто снижение атмосферного давления провоцирует головную боль у пациентов, страдающих заболеваниями, протекающими с хронической кислородной недостаточностью. Прежде всего, речь идет о следующих группах заболеваний:

1. Патологии, протекающие с хронической дыхательной недостаточностью :тяжелые заболевания легких и бронхов, "синие" пороки сердца (тетрада Фалло и др.).

2. Общие или местные нарушения кровообращения, приводящие к гипоксии органов и тканей (хроническая сердечная недостаточность, нарушение кровообращения в сосудах головного мозга и др.).

3. Выраженные анемии любого происхождения.

**Причины метеозависимости от резких перепадов температур** Исследования установили, что колебания температуры не более, чем на 3-4 градуса, ни у кого не вызывают дискомфорта.

 А вот неожиданное потепление или похолодание более чем на 7-8 градусов способно вызвать реакцию даже у самых неприхотливых к погодным условиям людей.

Резкая смена температур сама по себе представляет собой большую нагрузку на организм. Поэтому людям, страдающим хроническими заболеваниями, врачи не советуют менять климатические пояса (ездить зимой далеко на юг и т.п.).

Особенно это касается системной патологии – болезней нервной системы, сердца и сосудов, эндокринной системы, системных аутоиммунных заболеваний.

Кроме того, замечено, что особенно плохо переносится похолодание. Резкое снижение температуры крайне неблагоприятно воздействует на иммунную систему человека, что статистически подтверждается всплесками простудных заболеваний в ответ на сильное похолодание.

Поэтому при похолодании людям, страдающим хроническими инфекционно-воспалительными заболеваниями (хронический пиелонефрит, хронический тонзиллит, хронический фарингит, хронический гайморит и т.п.), следует быть особенно осторожными, чтобы уберечься от рецидива.

 **Влажность атмосферного воздуха** Оптимальные показатели относительной влажности для человека – 50-55%. Слишком сухой воздух способствует пересыханию слизистых оболочек верхних дыхательных путей, и повышает опасность развития острых респираторных заболеваний. Об этом следует помнить в холодное время года, когда в отапливаемых помещениях зачастую создается неблагоприятный микроклимат с пересушенным воздухом.

Однако повышенная влажность в природных условиях наших широт встречается намного чаще, и создает выраженный дискомфорт и в холодное, и в жаркое время года.

 Сырость значительно снижает резистентность организма к холоду, поскольку вода обладает высокой теплоемкостью, и буквально вытягивает тепло из организма.

Известны случаи обморожений пальцев рук при температуре выше нуля (2-4 градуса по Цельсию). Особенно опасно сочетание низкой температуры, высокой влажности и ветра.

 В жаркое время года высокая влажность значительно снижает теплоотдачу, поэтому возрастает угроза развития перегрева и теплового удара. Метеозависимыми от показателей относительной влажности являются практически все пациенты с хроническими заболеваниями кожи, патологией дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

**Скорость движения воздуха (ветра)**

Ветер раздражает нервные рецепторы кожи и открытых слизистых оболочек, поэтому метеозависимыми от показателей скорости движения воздуха являются, в первую очередь, люди с патологией нервной системы.

Нередко сильный ветер вызывает приступы мигрени, усиливает симптоматику вегето-сосудистой дистонии, и даже способен вызывать депрессию у подверженных лиц. Кроме того, сильный ветер способствует возникновению рецидивов у людей, страдающих хроническими заболеваниями глаз и кожи, механически воздействуя на пораженные участки.

**Солнечное излучение** Солнечные лучи оказывают влияние на все органы и системы человеческого организма.

Особенно велика метеозависимость от солнечного излучения у детей, стариков, лиц с патологией кожи, нервной, эндокринной и иммунной системы.

Недостаток солнечного излучения приводит к снижению иммунитета, развитию гиповитаминоза Д, возникновению неврозов и депрессий, а гиперинсоляция вызывает фотодерматиты и способствует развитию злокачественных опухолей, так что людям с неблагоприятным онкологическим анамнезом категорически запрещено длительное пребывание на солнце.

 Кроме того, повышенное солнечное излучение может вызвать обострение системных аутоиммунных заболеваний, таких как системная красная волчанка. Также оно неблагоприятно влияет на течение кожных болезней.

Метеозависимость **от электромагнитного поля Земли**

Солнечная активность влияет на организм человека не только непосредственно через излучение, но и опосредованно – изменяя электромагнитное поле Земли.

Мы не ощущаем существования электромагнитных волн собственной планеты, однако это не мешает им воздействовать на нас.

При этом наиболее значимыми являются два механизма воздействия:

1. На центральную систему нервноэндокринной регуляции.
2. Непосредственно на тонус сосудов.

Таким образом, в группу риска по повышенной метеочувствительности к изменениям электромагнитного поля Земли попадают следующие категории пациентов:

- возраст старше 55 лет (повышается чувствительность нервно-эндокринной системы);

- неблагоприятный анамнез со стороны центральной нервной системы (черепно-мозговые травмы, инсульты и т.п.);

- сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, системный атеросклероз, ишемическая болезнь сердца);

- болезни нервной системы (вегето-сосудистая дистония, мигрень, неврозы, депрессии и т.д.);

- эндокринная патология (заболевания щитовидной железы, сахарный диабет),

- предменструальный синдром, (патологический климакс);

- тяжелые хронические недуги любого генеза, приводящие к истощению нервной системы.

Причины **сезонной и климатической метеозависимости**

 Все погодные факторы воздействуют на организм человека совокупно, поэтому нередко говорят о сезонной метеозависимости, то есть зависимости от:

- сочетания погодных факторов, характерных для той или иной поры года;

- от погодных условий, специфичных для данного региона.

 Статистически сезонная метеозависимость регистрируется вспышками гриппа и других ОРЗ в осенне-зимний период. При этом наиболее подвержены сезонным заболеваниям люди с ослабленным иммунитетом, а также лица, принадлежащие к особо чувствительным возрастным категориям (старики, дети).

Кроме того, существует целый ряд заболеваний, протекающих с сезонными обострениями, таких как:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (весна и осень);

- депрессии и неврозы (весна и осень);

- хронические инфекционно-воспалительные заболевания (осень и зима);

- тяжелые патологии, протекающие с истощением организма (весна и осень).

Влияние совокупности погодных факторов на организм человека заметили достаточно давно. Задолго до создания современных теорий воздействия погодных условий на организм человека, врачи-клиницисты советовали "сменить климат" при заболеваниях нервной и эндокринной системы, сердечно-сосудистых патологиях, хронических инфекционно-воспалительных процессах, легочных болезнях.

Следует отметить, что во многих случаях перемена климата действительно оказывала выраженное лечебное действие. Климатические курорты и сегодня помогают восстановить свое здоровье миллионам людей.

**Метеоневроз,** **как причина метеозависимости**

Чувствительность к изменению погодных условий зависит не только от наличия тех или иных болезней, но и от адаптационных возможностей организма.

Так, даже пациенты с хроническими заболеваниями, способствующими появлению метеозависимости, могут сохранять относительную резистентность к перемене погоды.

В то же время практически здоровые люди нередко страдают от проявлений метеозависимости – в этом случае говорят о метеоневрозе, который представляет собой функциональное нарушение нейроэндокринной регуляции, резко снижающее способность организма приспосабливаться к изменению погодных условий. Существуют следующие факторы риска развития метеоневроза:

- наследственная предрасположенность;

- гиподинамия;

- редкое пребывание на свежем воздухе;

- избыточный вес;

- вредные привычки (курение, злоупотребление кофеином и алкоголем);

- повышенные интеллектуальные нагрузки;

- стрессы.

**Степени метеозависимости**

По выраженности признаков патологии, проявляющихся в ответ на смену погоды, различают три степени метеозависимости:

**І степень (легкая**), или повышенная метеочувствительность – проявляется легким недомоганием, ощущением психологического дискомфорта, снижением работоспособности, ухудшением внимания, раздражительностью и т.п.

**ІІ степень (средняя**), или собственно метеозависимость – характерно значительное нарушение общего состояния организма, проявляющееся объективными показателями, такими как изменение артериального давления, нарушение частоты и ритма сердечных сокращений, повышение уровня лейкоцитов в крови.

**ІІІ степень (тяжелая**), или метеопатия – резко выраженные нарушения, приводящие к временной утрате трудоспособности, и требующие специального лечения.

В зависимости от преобладания симптомов поражения той или иной системы организма, различают пять клинических типов метеозависимости:

 1. Сердечный тип. Характеризуется возникновением разного рода нарушений со стороны сердечной деятельности, как субъективного (боли в области сердца, сердцебиения, ощущение нехватки воздуха и перебоев в работе сердца), так и объективного характера (нарушение ритма и частоты сердечных сокращений, увеличение частоты дыхания).

2. Церебральный тип. При колебаниях погодных факторов возникают головные боли, которые нередко имеют характер мигрени. Кроме того, характерны приступы головокружений, иногда сопровождающиеся мельканием мошек перед глазами или/и шумом в ушах.

3. Смешанный тип. Представляет собой сочетание патологической симптоматики со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем.

4. Астеноневротический тип. На первый план выходят нарушения церебрастенического характера: слабость, повышенная утомляемость, раздражительность, снижение умственной и физической работоспособности, склонность к депрессии. Вследствие нарушения нервной регуляции тонуса сосудов возможны колебания артериального давления со склонностью к гипертонии или гипотонии.

5. Неопределенный тип. Характерны общая слабость, заторможенность и нелокализованные болезненные ощущения (ломота в мышцах и суставах, ощущение полной разбитости и т.п.).

**Лечение**

Здоровый образ жизни, как лучшее лекарство от метеозависимости Лечение метеозависимости должно быть направлено как на терапию заболеваний, способствующих развитию данной патологии, так и на повышение адаптационных возможностей организма.

 Ученые пришли к выводу, что главным звеном в развитии метеозависимости является нарушение деятельности центральной нервной системы, которая обеспечивает адаптационные возможности организма.

К сожалению, сегодня неврастения для многих людей стала "привычным" заболеванием. Поэтому лечение метеозависимости надо начинать с устранения факторов, приносящих вред центральной нервной системе.

Необходимо отказаться от вредных привычек (кофе, чай, сигареты, алкоголь) и нормализовать режим дня, отведя достаточное время для сна.

Если есть какие-либо проблемы со сном (бессонница, нарушение ритма сна, апноэ во сне), следует устранить их, проконсультировавшись с профессионалом-сомнологом.

Неврозы и депрессия – болезни больших городов, являющиеся мощным фактором развития тяжелых форм метеозависимости. Нередко такие заболевания протекают в скрытой форме, так что пациент не замечает своей, ставшей привычной, раздражительности и сниженного фона настроения, объясняя их стрессами и другими жизненными обстоятельствами.

Таким образом формируется порочный круг: раздражительность повышает количество стрессов, а стрессы, в свою очередь, еще более усугубляют невроз. Разомкнуть такой круг нередко может лишь помощь профессионала-психолога.

Еще два немаловажных фактора, провоцирующих возникновение метеозависимости – гиподинамия и недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Практикуя длительные пешие прогулки в парках или за городом, вы повысите физическую активность, насытите легкие чистым богатым кислородом воздухом и проведете постепенную тренировку адаптационных сил организма. Подробнее о здоровом образе жизни

**Как лечить метеозависимость при помощи диеты?**

Если говорить о диете при метеозависимости, то, прежде всего, следует учесть, что избыточный вес является фактором риска развития повышенной метеочувствительности. Поэтому необходимо всячески избегать богатых калориями, но бедных полезными веществами блюд, таких как сахар и кондитерские изделия, жиры животного происхождения, фаст-фуд и т.п.

 Питание при метеозависимости должно быть полноценным и сбалансированным, то есть содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

 При этом желательно тугоплавкие животные жиры заменить растительными, а запасы животного белка пополнять преимущественно за счет диетического мяса (курица, индейка), яиц, рыбы, богатых белком молочных продуктов (сыр, творог).

 Следует также сократить количество легкоусваиваемых углеводов и отдать предпочтение пище, содержащей пищевые волокна (мука грубого помола, мюсли, фрукты, овощи, каши). В неблагоприятные периоды лучше всего перейти на легкую молочно-растительную диету с включением нежирной рыбы и даров моря.

Дело в том, что тяжелая жирная пища вызывает прилив крови к органам желудочно-кишечного тракта, обкрадывая клетки коры головного мозга. Субъективно это проявляется слабостью, головокружением и даже возникновением головной боли у подверженных лиц. При любой погоде очень полезны салаты из свежих овощей, сухие и свежие фрукты.

Следует отметить, что предпочтение лучше отдавать овощам и фруктам, произрастающим в нашей полосе, поскольку организм генетически приспособлен к их нормальному усваиванию.

Если пасмурные дни вызывают депрессию, и нет дополнительных противопоказаний, то допустимо съесть универсальное средство от хандры – черный или молочный шоколад.

**Адаптогены.**

В основе развития метеозависимости лежит нарушение адаптации организма к изменяющимся погодным факторам, поэтому даже в тех случаях, когда патология вызвана тем или иным заболеванием организма, назначают специальные медицинские препараты, повышающие устойчивость организма к факторам внешней среды – адаптогены. К адаптогенам относится большая группа лекарственных средств как природного, так и искусственного происхождения. Наиболее известные из них: элеутерококк, женьшень, препараты пантов северного оленя (Пантокрин) и продукты жизнедеятельности пчел (Апилак), синтетический препарат Трекрезан и др.

Несмотря на различное происхождение, все препараты данной группы имеют сходные механизмы действия, и следовательно, общие показания и противопоказания. Помимо метеозависимости, адаптогены назначаются как общетонизирующее средство, поэтому их следует принимать в первой половине дня, чтобы избежать развития бессонницы.

Адаптогены противопоказаны при гипертонической болезни, бессоннице и индивидуальной непереносимости. Некоторые препараты повышают тонус миометрия, и могут спровоцировать выкидыш при беременности, поэтому женщинам, ожидающим ребенка, следует подбирать адаптогены совместно с лечащим врачом. Передозировка препаратов из группы адаптогенов может вызвать истощение нервной системы и, как следствие, повышение метеозависимости.

Поэтому перед приемом данных препаратов следует проконсультироваться с врачом, и ни в коем случае не повышать дозу самовольно.

 Как справиться с метеозависимостью **при помощи меда?**

Если вы желаете совместить приятное с полезным, попробуйте справиться с метеозависимостью при помощи натурального пчелиного меда. Это древнейшее средство для лечения самых разных недугов, которое оказывает мощное общеукрепляющее действие, стабилизирует состояние нервной системы, нормализует тонус сосудов и повышает иммунитет.

Кроме того, мед является природным универсальным адаптогеном, повышающим резистентность организма к неблагоприятным факторам, в том числе и к колебаниям метеорологических показателей.

 Наиболее полезны при метеозависимости липовый и гречишный сорта меда. Большинство специалистов советуют отдать предпочтение сотовому меду, поскольку при аппаратном извлечении из сот мед теряет некоторые полезные свойства.

 Избавиться от метеозависимости помогут другие продукты пчеловодства – прополис и маточное молочко. Принимать данные препараты лучше после предварительной консультации у специалиста.

**Поливитамины**

Гиповитаминоз является фактором, усугубляющим протекание метеозависимости. Поэтому витаминотерапия – хорошее лечебно-профилактическое средство при данной патологии. Однако следует соблюдать осторожность – витаминные препараты далеко не безобидны. Так, к примеру, жирорастворимые витамины (А, Д и др.) при передозировке вызывают опасные заболевания – гипервитаминозы. Более того, научные данные свидетельствуют, что даже аскорбиновая кислота (известный всем витамин С) при длительном бесконтрольном применении способна вызвать серьезные осложнения.

Поэтому, прежде чем начать профилактический прием витаминов, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Как вылечить метеозависимость, принимая **целебные ванны?**

Посещение бассейна, контрастный душ, обтирания и т.п. – все без исключения водные процедуры при правильном выполнении оказывают выраженный адаптогенный эффект.

Характерным симптомом метеозависимости является разбитость и быстрая утомляемость, поэтому неоспоримое преимущество лечебных ванн состоит в том, что они позволяют расслабиться и отдохнуть во время прохождения процедуры.

В зависимости от ожидаемого эффекта, лечебные ванны при метеозависимости можно разделить на три группы:

1. Тонизирующие.

2. Успокаивающие.

3. Используемые для снятия острых симптомов метеопатии.

 Для устранения выраженных симптомов метеозависимости используют воду, близкую к температуре тела, то есть около 36-37 градусов (нейтральные ванны). Находиться в такой ванне можно неограниченно долго. Нейтральная ванна снимает нагрузку на организм, и способствует нормализации общего состояния.

Тонизирующие ванны принимаются утром, при выраженной разбитости и упадке сил. Они повышают настроение и общий тонус организма, помогают справиться с приступами утренней депрессии и настроиться на активный образ жизни. Температура воды классической тонизирующей ванны не превышает 20 градусов, однако подготавливать организм к такой процедуре следует постепенно, чтобы не спровоцировать развитие простудного заболевания. Холодные ванны противопоказаны при наличии хронических очагов инфекции в организме, поскольку способны вызвать рецидив заболевания.

Людям, особенно чувствительным к низкой температуре, лучше всего остановиться на температуре воды в 30 градусов – такие ванны называют прохладными. Они тоже оказывают тонизирующее действие, хотя и менее выраженное. Время процедуры при тонизирующей ванне не должно превышать 3-5 минут, чтобы не произошло переохлаждение организма. После проведения ванны необходимо отдохнуть в течение получаса.

Успокаивающие ванны принимают преимущественно на ночь. Они успокаивают нервную систему, способствуют здоровому сну и полноценному отдыху. Температура успокаивающих ванн - около 38 градусов (теплая ванна), при этом в воде можно находиться до 40 минут, постепенно добавляя теплую воду по мере охлаждения. Лечебные ванны могут не только снимать симптомы метеозависимости, но и повышать устойчивость организма к изменениям окружающей среды, способствуя ликвидации самой патологии. Но чтобы вылечить метеозависимость с помощью лечебных ванн, необходимо их курсовое применение. Как правило, врач назначает курс из 10-15 процедур. Эффективность лечебных ванн значительно повыситься при добавлении в воду специальных добавок, таких как морская соль, эфирные масла, отвары хвои и целебных трав.

При этом необходима корректировка температуры воды и времени проведения процедуры. Так, к примеру, популярная морская соль используется для ванн с температурой от 36 до 40 градусов. При этом продолжительность пребывания в воде не должна превышать 20 минут.

Кроме того, при использовании лечебных добавок существуют дополнительные правила: перед принятием ванны следует помыться и растереть тело мягкой губкой, чтобы растворенные вещества активнее воздействовали на кожу, а после проведения процедуры необходимо принять душ, чтобы устранить соль или биологически активные вещества.

Лечебные ванны оказывают выраженный эффект на состояние организма, поэтому, как и все серьезные терапевтические средства, имеют противопоказания.

Прежде всего, это гипертоническая болезнь и другие тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, инфекционные заболевания в острой стадии, патология кожи, беременность, менструация и др.

 Специальные противопоказания существуют для лечебных добавок, поэтому если вы решили вылечить метеозависимость при помощи ванн, лучше всего предварительно проконсультироваться с врачом.

**Ароматерапия.**

Целесообразно в комплекс средств по борьбе с метеозависимостью включить ароматерапию, которая представляет собой ингаляции биологически активных веществ, обладающих адпатогенными свойствами.

 Для ароматерапии используются эфирные масла целебных растений, таких как: эвкалипт; камфора; кедр; лимонник; фенхель; розмарин и др.

Подбор эфирного масла зависит от времени года (к примеру, считается, что зимой лучше эвкалипт, а летом – лаванда), особенностей клиники метеозависимости (при разбитости используют тонизирующие эфирные масла, а при нервозности – успокаивающие) и от личных предпочтений пациента.

Противопоказаниями к ароматерапии являются астматический бронхит, бронхиальная астма, кожные аллергические заболевания, индивидуальная непереносимость.

**Метеочувствительность и метеозависимость у грудничков.**

Повышенная метеочувствительность у грудничков является физиологичным явлением. Нейроэндокринная система регуляции и система иммунитета на первом году жизни находятся в стадии становления, поэтому адаптационные возможности организма в младенческом возрасте сильно снижены.

К примеру, младенцы чаще, чем взрослые, страдают от перегревания, которое способно вызвать у них серьезные осложнения, вплоть до летального исхода.

С другой стороны, бурный рост и развитие организма предъявляет большие требования не только к питанию ребенка, но и к состоянию окружающей среды, поэтому неблагоприятные климатические условия могут вызвать задержку в физическом и психоэмоциональном развитии малыша.

Так, недостаток солнечного излучения приводит к развитию рахита, а избыток неблагоприятно отражается на состоянии центральной нервной системы, кожи, и может провоцировать аллергические заболевания.

Особенно чувствительны груднички к перепадам атмосферного давления. Это связано с наличием родничков – неприкрытых костной или хрящевой тканью участков черепной коробки.

Еще одна причина повышенной чувствительности младенцев к снижению атмосферного давления – физиологическая незрелость пищеварительного тракта, так что изменение погоды нередко приводит к скоплению газов в кишечнике крохи, и вызывает мучительные колики.

Симптомы метеозависимости у грудничков, как правило, связаны со снижением атмосферного давления, так что они либо проявляются в хмурые дождливые дни, либо, наподобие барометра, предвещают ухудшение погодных условий.

 Прежде всего, страдает общее состояние малыша – он становиться вялым, плаксивым, теряет аппетит, капризничает. У некоторых грудничков может возникнуть типичная клиника кишечной колики: ребенок долго надрывно плачет, сучит ножками, отказывается от груди или берет грудь и бросает, начиная плакать.

При тяжелом течении метеозависимости возможен даже некоторый регресс признаков развития в пасмурные дни. Малыш может временно "разучиться" сидеть без опоры, делать "ладушки", "забыть" первые слова и т.п.

Этот регресс полностью обратим, но свидетельствует о функциональном расстройстве высшей нервной деятельности под действием метеорологических факторов, что чаще всего бывает при какой-нибудь сопутствующей патологии.

При выраженной метеозависимости врачи советуют родителям провести полное обследование малыша, поскольку повышенная чувствительность к изменениям погодных условий нередко свидетельствует о патологии.

Так, кишечные колики в ответ на снижение атмосферного давления нередко свидетельствуют о таких заболеваниях, как дисбактериоз и экссудативный диатез.

Следует отметить, что в последнем случае кожные проявления аллергических реакций могут быть выражены нерезко, так что кишечные колики, усиливающиеся при изменениях атмосферного давления, могут быть первым признаком необходимости смены молочной смеси, или перехода на специальную гипоаллергенную диету.

Выраженная метеозависимость с преобладанием нарушений со стороны центральной нервной системы (уменьшение активности, потеря аппетита, плаксивость, капризность, уменьшение темпов развития или даже некоторая регрессия и т.п.) нередко бывает первым признаком такой серьезной патологии, как повышение внутричерепного давления (гидроцефалия).

Особенно подозрительна на наличие гидроцефалии метеозависимость у младенцев из группы риска (патология беременности и родов, недоношенность, малая масса тела, отставание в развитии и т.п.).

**Как бороться с метеозависимостью у грудничков?**

 Если метеозависимость у грудничка развивается, как один из симптомов заболевания (гидроцефалия, экссудативный диатез и др.), то лечение, в первую очередь, должно быть направлено на устранение данной патологии.

Однако в большинстве случаев повышенная метеочувствительность у младенцев является результатом незначительных функциональных нарушений центральной нервной системы, или даже индивидуальной особенностью организма.

 Лечение метеозависимости у грудничков, независимо от причины, должно включать общеукрепляющие мероприятия: нормализация режима дня и питания; профилактика дисбактериоза; массаж и ЛФК; по показаниям – витаминотерапия.

Если перемена погоды вызывает у малыша кишечную колику, то ее лечат по обычным схемам (фенхель, укропная водичка, диета кормящей мамы, или правильный подбор смеси, если ребенок находится на искусственном вскармливании).

В заключение следует отметить, что поскольку груднички физиологически предрасположены к повышенной метеочувствительности, не следует подвергать их адаптационные возможности дополнительным нагрузкам – менять без крайней необходимости климатические пояса, в частности, возить на отдых "к морю" и т.п. **Метеочувствительность и метеозависимость у детей**

Причины, вызывающие метеозависимость у детей, можно разделить на три группы:

 1. Связанные с наличием хронических заболеваний или пороков развития.

2. Психологические проблемы.

3. Индивидуальные особенности организма.

Наиболее часто к развитию метеозависимости у детей приводят заболевания центральной нервной системы, как функционального (минимальная мозговая дисфункция, вегето-сосудистая дистония, неврастения и др.), так и органического генеза (последствия черепно-мозговых травм, нейроинфекций, детский церебральный паралич и т.п.).

Также нередко способствуют возникновению повышенной метеочувствительности острые и хронические инфекционные заболевания, глистные инвазии.

Кроме того, причиной повышенной реакции организма на изменения погодных факторов могут быть любые заболевания, приводящие к общему истощению организма.

Важную роль в развитии метеозависимости играют психологические факторы. Поэтому повышенная чувствительность к переменам погоды чаще всего проявляется на фоне стрессов, таких как начало посещения дошкольного детского учреждения или школы, переезд на новое место жительства, повышенная нагрузка во время экзаменов, проблемы в семье или в общении со сверстниками, и т.п.

В последнее время появилось много данных, свидетельствующих о наследственном характере метеочувствительности.

Некоторые исследователи также отмечают, что повышенное внимание родителей к изменениям погоды может спровоцировать **метеоневроз** у детей.

Следует отметить, что нередко выраженная метеозависимость возникает при комплексном воздействии всех групп причинных факторов, усугубляющих друг друга.

**Как избавиться от метеозависимости у ребенка?**

Первый шаг к лечению метеозависимости у детей – правильная постановка диагноза.

Дело в том, что зачастую родители не обращают внимания на ее симптомы, которые могут быть достаточно разнообразны.

 Перемена погоды может в одних случаях вызывать вялость и сонливость, а в других – повышенную активность, сочетающуюся с нарушением концентрации внимания.

Нередко метеозависимость у детей проявляется капризностью, плаксивостью и раздражительностью. Поэтому при появлении данных признаков следует проследить их связь с изменениями погоды.

При подозрении на повышенную метеочувствительность ребенку, так же как и взрослому, следует пройти полное исследование для обнаружения факторов, провоцирующих снижение адаптации.

При постановке диагноза той или иной патологии производят ее адекватную терапию (санация очагов хронической инфекции, устранение психологических проблем и т.п.).

Независимо от причин, спровоцировавших метеозависимость, лечение включает нормализацию режима дня и устранение раздражающих нервную систему факторов (под временный запрет попадают просмотр телепередач, бдения за компьютером, слишком шумные мероприятия и т.п.).

Показаны длительные прогулки на свежем воздухе, умеренные занятия спортом (особенно полезно плавание).

Необходимо проконсультироваться с врачом по поводу назначения курсов массажа, лечебной физкультуры, витаминотерапии.

Метеозависимость – не приговор. С ней можно и нужно бороться. Очень важно внимательно относиться к своему здоровью, чтобы заметить взаимосвязь состояния здоровья с климатическими факторами и своевременно провести мероприятия по профилактике.

Лекция подготовлена по материалам сайта: <http://www.tiensmed.ru/news/meteosensitivity-x4o.html>.