

ВЛИЯНИЕ СЕЗОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Мусатов А.Г., зав. кафедрой, Гордецкий А.А., преп., Кнотько А.В., преп.

Витебский государственный технологический университет,

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В статье рассматриваются вопросы влияния погодных условий, климатических изменений, суточных ритмов и биоритмов на здоровье человека, а также рекомендации по поддержанию хорошего самочувствия при сезонных изменениях.

Ключевые слова: суточные ритмы, биоритмы, климат, здоровье, самочувствие, сезонные изменения, магнитные бури.

Несколько десятков лет назад практически никому и в голову не приходило связывать свою работоспособность, свое эмоциональное состояние и самочувствие с активностью Солнца, с фазами Луны, с магнитными бурями и другими космическими явлениями. На самом деле климат и здоровье человека неразрывны между собой.

В любом явлении окружающей нас природы существует строгая повторяемость процессов: день и ночь, прилив и отлив, зима и лето. Ритмичность наблюдается не только в движении Земли, Солнца и звезд, но и является неотъемлемым и универсальным свойством живой материи, свойством, проникающим во все жизненные явления – от молекулярного уровня до уровня целого организма.

Ритмические изменения в природной среде и энергетическая динамика обменных процессов привели к тому, что человек в ходе эволюционирования смог приспособиться к определенному ритму жизни. Сегодняшней науке известно большое количество биоритмов. Биоритмы, или биологические ритмы представляют собой циклические колебания интенсивности характера биологических процессов и явлений.

Одни биологические ритмы относительно самостоятельны (например, частота сокращения сердца, дыхания), другие связаны с приспособлением организма к геофизическим циклам – суточным (например, колебание интенсивности деления клеток), приливным (например, биологические процессы у организмов, связанные с уровнем морского прилива), годичным.

Появились новые науки, которые занимаются изучением биоритмов – хронодиагностика, хронотерапия, хронофармология. Знание этих наук требуется для того, что определить время приема того, или иного лекарства. Ведь как показывают знания биологических ритмов, эффективность лечения зависит от времени приема лекарственных препаратов, вплоть до того, что действия могут быть противоположными. Также специалистами доказано, что выявление болезни на ранней стадии можно определить по изменениям в суточных ритмах. Поэтому, в следующий раз, принимая лекарство, внимательно прочитайте инструкцию, в которой ознакомьтесь со временем приема его.

Климат – это многолетний режим погоды, одна из основных географических характеристик той или иной местности. Основные особенности климата определяются поступлением солнечной радиации, процессами циркуляции воздушных масс, характером подстилающей поверхности. Различное влияние климата на жизнь, самочувствие, привычки и работу человека хорошо известны. Еще в 460-377 гг. до н. э. в «Афоризмах» древнегреческий врач Гиппократ отмечал, что некоторые человеческие организмы лучше чувствуют себя летом, а некоторые – зимой. И даже на протяжении года (при смене времен года), человеческий организм может вести себя различно.

В зависимости от того, к какому времени года расположен человеческий организм, и болезни будут протекать легче или тяжелее. Человек по-разному может болеть одной и той же болезнью в различные времена года, в разных странах и условиях жизни. Климат влияет и на здоровье человека. Суровый и холодный климат оказывает неблагоприятное влияние на человека. Мягкий и теплый климат (например, в горах или на морском побережье) может улучшить общую сопротивляемость организма и многие процессы, происходящие в нём. Такой климат может очень благоприятно воздействовать на организм человека, перенесшего тяжёлые заболевания и операции, а также ускорять восстановление его сил и

возвращение здоровья.

Наука, которая изучает воздействие климата на здоровье человека, называется климатологией. Использование благоприятных особенностей климата при лечении некоторых заболеваний и повышении сопротивляемости организма называется климатическим лечением или климатотерапией.

Медики считают, что чувствительность к погоде не является конкретным заболеванием. Оно не имеет симптомов, а лишь обостряет существующие неполадки в организме. Поэтому, чтобы противостоять капризам погоды советуют соблюдать следующие рекомендации:

- За пару дней до приближения магнитной бури, избегайте нагрузок и стрессов, не кушайте «тяжелой пищи». А сделайте упор на пищу с большим содержанием витаминов – фрукты, овощи, ягоды. Употребляйте больше кисломолочных продуктов, таких как творог, кефир, сыр. Особенно полезно кушать эти продукты, с большим содержанием калия, на завтрак. Так съеденная с утра тарелка не жирного творога с горсткой сухофруктов и 1 банан – идеальный вариант завтрака для тех, у кого имеются сердечнососудистые заболевания.

- В эти дни как можно больше находитесь на воздухе.

- Спите по возможности с открытым окном, а если погода не позволяет, то утром и перед сном ровно и спокойно подышите перед открытой форточкой 5 минут.

- Не нагружайте себя в такие дни сверх меры и старайтесь не планировать ответственные встречи.

- Несмотря на полное отсутствие энергии, переборите себя и начните день с лёгкой гимнастики и душа.

- Принимайте адаптогенные средства – настойки элеутерококка, лимонника, женьшеня по 30 капель 3 раза в день.

- Вместо обычного чая пейте отвары из липы, душицы, зверобоя, мяты, иван-чая.

- Ешьте продукты с высоким содержанием калия: изюм, абрикосы, курагу, бананы, картошку, лучше запеченную или отваренную в кожуре.

- Принимайте витамин Е по 2-3 капсулы в день. Для другой части метеозависимого человечества неблагоприятны ветреные ясные дни с низкой температурой воздуха и повышенным атмосферным давлением. Обычно в эти солнечные дни случаются и геомагнитные возмущения, поэтому рекомендации для тех, кто реагирует и на такую погоду, и на магнитные бури, близки по содержанию.

- Старайтесь избегать физических и эмоциональных нагрузок, но не залеживайтесь в постели.

- В течение дня выберите время для того, чтобы два-три раза самостоятельно помассировать шейно-плечевой пояс на протяжении 10-15 минут: обеими руками поглаживайте кожу по направлению от шеи к плечам.

- Принимайте успокаивающие средства – настойки боярышника, валерианы, пустырника.

- Уменьшите количество сладостей, ограничьте употребление жирной, жареной и острой пищи (при воздействии магнитных полей на организм он начинает хуже усваивать углеводы, а низкая температура воздуха приводит к повышенному образованию свободных радикалов, нарушающих деятельность клеточных мембран), мясо замените на рыбу. В такие дни предпочтительнее продукты, содержащие белки растительного происхождения (фасоль, чечевица, горох, гречневая каша), молочные продукты и овощи-фрукты, особенно капуста, репчатый лук, яблоки, морковь.

- Накануне магнитных бурь рекомендуется принять 1/2 таблетки аспирина, но только в том случае, если у вас нет гастрита, язвенной болезни и колита, склонности к кровотечениям.

- Выпивайте по полстакана настоя ромашки за 30 минут до еды 2-3 раза в день и стакан отвара шиповника – за час до сна.

- Если вы склонны к носовым кровотечениям или ваши критические дни совпадают с магнитными бурями, принимайте по 2 таблетки глюконата кальция и по 1 таблетке аскорутин 3 раза в день после еды, а также пейте настои из листьев подорожника, крапивы и кукурузных рылец.

Изменения погоды не одинаково сказываются на самочувствии разных людей. У здорового человека при изменении погоды происходит своевременное подстраивание физиологических процессов в организме к изменившимся условиям окружающей среды. В результате усиливается защитная реакция, и здоровые люди практически не ощущают

отрицательного влияния погоды. У больного человека приспособительные реакции ослаблены, поэтому организм теряет способность быстро подстраиваться. Влияние погодных условий на самочувствие человека связано также с возрастом и индивидуальной восприимчивостью организма.

Учёные сделали окончательные выводы о том, как погода может повлиять на физическое и умственное здоровье человека. Так, одни погодные явления влияют на наш вес, а другие – даже могут стать причиной паралича. Но не все погодные явления отрицательно сказываются на нашем здоровье. Есть и хорошая новость! Солнечная погода снижает риск развития всех видов рака, кроме рака кожи. Резкие колебания погоды создают усугубляющие условия для исходно имеющегося патологического процесса. Погодные факторы лишь усиливают признаки заболевания или провоцируют их появление. Поэтому, например, у страдающих гипертонической болезнью неблагоприятная погода вызывает гипертонические кризы, у больных бронхиальной астмой – приступы удушья, у страдающих ревматизмом – боли в суставах. При этом специфические проявления для каждого заболевания зависят не только от интенсивности самого воздействия метеофакторов, но и от того, насколько в организме сохранены механизмы приспособления в конкретных органах и системах, их адаптивная «гибкость», реактивность, тренированность.

Регулярно выполняя несложные физические упражнения, особенно такие, как ходьба, легкий бег, плавание, прогулки на лыжах или на велосипеде, зависимость от неблагоприятных дней значительно слабеет. Точно так же важны закаливающие процедуры – обтирание или обливание, активизирующие биоритмы. Самое главное правило – в такие дни нельзя перегружать организм, период его бодрствования, активности должен быть меньше, чем период отдыха, иначе организм не будет справляться с восстановлением самого себя. Правильное питание, здоровый сон, общение с природой помогут справиться с проблемой метеозависимости.

УДК 613

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Мусатов А.Г., зав. кафедрой, Метелица А.В., студ.

Витебский государственный технологический университет,

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В статье рассмотрены вопросы мифов о похудении, а также, если похудеть, то как правильно. Проблема лишнего веса сегодня как никогда актуальна. Огромное количество информации заставляет нас сделать выбор в пользу той или иной диеты, программы тренировок, различных теорий. Сложность заключается в том, что далеко не всё из предлагаемого действительно является правдой, которая поможет в нелёгкой борьбе с лишними килограммами.

Ключевые слова: мифы, диета, питание, избыточный вес, калории, энергия, режим питания.

В современном обществе всё больше становится нормой наличие лишнего веса. По статистике примерно 60 % населения в мире страдают от избыточного веса. Следует понимать, что подавляющее большинство современных болезней напрямую связаны с наличием избыточного веса в организме.

Согласно многочисленным исследованиям, наличие лишнего веса и ожирения приводит к существенному падению выработки половых гормонов. Особенно это касается мужчин. Посмотрите на любого толстого человека – везде присутствуют женские черты: узкие плечи, широкий таз, ожирение в области молочных желез и прочее. Всё это, в конечном счёте, приводит к тому, что мужчина становится всё больше похож на женщину, происходят нарушения в половой сфере, угнетаются мужские черты и свойства характера.

Наличие лишнего веса существенно повышает нагрузку на суставы, особенно если человек практически не испытывает никакой физической нагрузки. Например, при жизни в мегаполисах, где вся физическая активность сводится к тому, чтобы слезть с дивана, дойти до машины и плюхнуться в офисное кресло на работе. Все это приводит к уменьшению