

# Какой прогноз, доктор?

СЕЗОННЫЙ НЕДУГ



Вера Пшеничникова ведет цикл лекций о здоровье в «Московском долголетии»

О том, как без вреда для здоровья пережить межсезонье и погодные катаклизмы, рассказывает заведующая отделением для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения ГКБ №52, кандидат медицинских наук, врач-невролог Вера Пшеничникова.



Погодные перепады могут сказаться на здоровье

гормон гистамин, который провоцирует аллергические реакции и бронхиальную астму. Даже у здорового человека резкое снижение температуры может вызвать кожные высыпания – так называемую «холодовую аллергию».

## Влажность воздуха

Оптимальная для нашего организма влажность окружающей среды должна находиться на уровне 40–60 процентов. Зимой, «благодаря» постоянно горячим батареям, уровень влажности в квартире может опускаться до 10 процентов. Это влечет за собой пересыхание слизистых оболочек носоглотки и снижение уровня иммуноглобулинов – защитников организма от патогенных микроорганизмов и аллергенов. Кроме того, сухой воздух негативно сказывается и на состоянии кожи. Лучший выход: установить дома увлажнитель воздуха и включать его во время сезона отопления. Ну и купить увлажняющий крем для лица.

Дарья СОКОЛОВА  
Фото Виктора ХАБАРОВА  
и mos.ru

## Высокое и низкое давление

**Чем опасно:** головная боль, головокружение, слабость, одышка, кишечные колики, повышенный риск заболеваемости ОРВИ и ОРЗ, а также развития инфаркта и инсульта, аллергических реакций и сахарного диабета.

Повышенное атмосферное давление, или антициклон, негативно влияет на тонус сосудов и свертываемость крови. В свою очередь, это может привести к повышенному тромбообразованию. Особенно это касается гипертоников. В дни высокого атмосферного давления повышаются риски развития инсультов и инфарктов любых органов. Обычно это головной мозг и сердце, но встречаются и случаи инфарктов селезенки и почек.

Плохо высокое атмосферное давление сказывается и на работе иммунной системы. В крови наблюдается снижение лейкоцитов, и мы становимся больше подвержены вирусным и бактериальным инфекциям.

На циклоны, или пониженное атмосферное давление, больше реагируют люди, склонные к гипотонии. На фоне низкого давления может случиться гипоксия, нехватка воздуха. В итоге снижается кровоснабжение всех органов и систем организма. Метеочувствительные люди могут испытывать одышку, головокружение, общую слабость и затруднение дыхания.

Кроме того, низкое атмосферное давление может стать причиной мигрени, причем не только в «классическом» варианте, когда болит голова, но и так называемой «шейной» мигрени. Приступ

начинается с ощущения дискомфорта в области шеи, а затем переходит в затылочную и лобную области.

Также во время циклона может наблюдаться нарушение работы поджелудочной железы и выработки инсулина. В такие дни особенно важно соблюдать диету, а больным сахарным диабетом – и прописанную врачом медикаментозную терапию.

## Магнитные бури

**Чем опасно:** головная боль, аритмия, скачки давления, ноющие боли и недомогание.

Согласно некоторым научным теориям, магнитное поле Земли оказывает постоянное воздействие на наш организм. Однако поскольку мы к нему адаптированы, то в обычной жизни его не ощущаем. Возмущение в магнитном поле влияет на расположение важных элементов нашей крови: эритроцитов и лимфоцитов. Их перемещение вызывает бурю, с которой наш организм не успевает справиться, а это приводит к неправильному межклеточному взаимодействию. В результате повышается холестерин, уровень сахара в крови.

## Резкие перепады температуры

**Чем опасно:** появление кожных высыпаний, повышенный риск заболеваемости ОРВИ и ОРЗ, а также развития инфаркта и инсульта, аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.

Люди с нарушением адаптационного механизма очень остро реагируют на перепады температуры воздуха более чем на 10 единиц в течение суток. Например, если резко холодает, усиливается

выброс фибриногена (белок, влияющий на свертываемость крови. – Прим. ред.) и холестерина, кровь сгущается, и повышается риск тромбообразования. Кроме того, в нашем организме может вырабатываться

## Как помочь организму

**Завести табличку,** чтобы анализировать свое состояние в зависимости от перемены погоды. Ежедневные записи помогут выяснить, на какие изменения вы больше всего реагируете.

**Следить за давлением.** Все знают, что высокое артериальное давление может привести к инсульту. Однако не менее внимательно нужно отнестись и к давлению пониженному, вызывающему гипоксию всех органов и систем организма. Для пациентов пожилого возраста это особенно опасно тем, что может способствовать развитию деменции.

**Соблюдать питьевой режим.** Помните, что если вы реагируете на понижение температуры воздуха – в это время повышается риск тромбообразования, а это значит, очень важно пить больше чистой воды или воды с соком лимона. Принимать медикаментозные препараты, разжижающие кровь, можно только по назначению врача.

**Стараться избегать стрессовых ситуаций и чрезмерных физических нагрузок.** Если вы вы-

дите, что по прогнозу погоды завтра – не ваш день, постарайтесь построить свой график таким образом, чтобы иметь возможность отдохнуть и максимально оградить себя от неприятных моментов.

**Питаться правильно.** Считается, что в тяжелые для организма дни лучше соблюдать диету, снизить количество калорий и отказаться от застолий. Не забывайте про продукты, богатые калием: сухофрукты (в первую очередь курагу), бананы, сою, морскую капусту и шпинат.

**Высыпаться.** Для хорошего самочувствия необходимо полноценный сон, не менее 7 часов. При этом ложиться спать лучше в согласии с биоритмами: не позднее 23:30–00:00 часов.

Подключиться к программе и узнать расписание выхода лекций можно на сайте <http://www.intrazvitie.ru/moscow-longevity>. Анонсы и полезные советы врачей читайте на сайте ГКБ №52 <https://www.52gkb.ru/press-tsentr/besedy-s-vrachom>.

ВОПРОС-ОТВЕТ

## Детская поликлиника «переехала» из 1-го микрорайона в Град

Жители нашего поселения обратились в администрацию ГБУЗ «Городская больница г. Московский ДЗМ», чтобы узнать, почему в поликлиническом педиатрическом отделении (ППО) филиала № 5 приостановлено оказание медицинской помощи.

Отвечает и.о. главного врача

Татьяна Ульяшина:

По итогам осмотра помещения ППО ГБУЗ «Городская больница г. Московский ДЗМ» по адресу: Москва, г. Московский, 1-й микрорайон, д. 18А, 22 марта зафиксированы следы подтеков по стенам, потолкам, с частичным обрушением плит «амстронг», ввиду возможной протечки в кровельном покрытии здания в период оттепели. В отдельных помещениях здания радиаторы отопления не обеспечивают теплоотдачу, что приводит к пониженному температурному режиму и повышенной влажности. В связи с выявленными нарушениями, прием детского населения в помещении по санитарно-эпидемиологическим показателям не представляется возможным. Здание нуждается в проведении ремонта.

Прием детского населения осуществляется в филиале № 5 ГБУЗ «Городская больница г. Москов-



Поликлиника на Радужной

ский ДЗМ» по адресу: Москва, г. Московский, ул. Радужная, д. 7. Молочно-раздаточный пункт продолжает работать по-прежнему графику – ежедневно с 6:30 до 12:00 по адресу: г. Московский, 1-й микрорайон, д. 18А.

Для получения дополнительной информации, записи на прием

к врачу или на обследование через инфомат или стойку информации можно обратиться к администраторам ППО ежедневно по рабочим дням с 8:00 по 20:00.

Администрация ГБУЗ «Городская больница г. Московский ДЗМ» приносит вам извинения за доставленные неудобства.