

Магнитная буря – это быстрые и сильные изменения в магнитном поле Земли, возникающие в период повышенной солнечной активности. Такие изменения не проходят бесследно для жителей планеты: во время магнитной бури нарушаются функции сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, замедляются реакции центральной нервной системы, снижается работоспособность.



К примеру, число ухудшений состояния здоровья страдающих ишемической болезнью сердца в дни магнитных бурь на 50-55% больше, чем в обычные дни. Из них 25-27% приступов стенокардии возникает накануне неблагоприятных дней, столько же – в последующий день. У некоторых метеочувствительных людей в неблагоприятные дни возникают чувства тревоги и тоски, психическая напряженность, повышенная раздражительность и бессонница.

Многие дети в такие дни становятся агрессивными или излишне обидчивыми, медленнее справляются со школьными заданиями, рассеяны на уроках. Всего в мире 10–15 процентов людей чувствительны к магнитным бурям. Наибольшие отклонения в физическом состоянии наступают спустя 24–48 часов после магнитной бури. Как выжить в магнитную бурю?

Перед магнитной бурей практически всем не повредит принять таблетку аспирина. Он разжижает кровь и снимает неприятные болевые ощущения. Тем, кто реагирует на солнечную активность раздражительностью и головными болями (среди таких людей большинство – женщины), хорошо принять натуральные успокоительные средства – хотя бы валерьянку.

Людам, страдающим аритмиями, ишемической болезнью сердца, перенесшим инфаркт, инсульт, во время солнечной активности нужно тщательно соблюдать предписания врачей и всегда иметь при себе свои лекарства. Многие думают, что бурю, как грозу, лучше пересидеть дома. На самом деле для организма нет разницы — прячетесь вы под кроватью или сидите на лавочке в сквере. На свежем воздухе даже лучше – дышится легче, не будет одышки.

При наличии хронической болезни, наблюдайте, в какие дни ухудшается ваше самочувствие: накануне, во время или после “магнитных бурь”, и посоветовавшись с лечащим врачом, примите в эти дни дополнительные лекарственные препараты или

увеличить дозу принимаемых. Калорийность пищи в неблагоприятные дни желательно снизить примерно на 1/3 (не более 2000 ккал в день), ограничить жиры и углеводы. Достаточный, в течение 7-8 часов, сон так же помогает снизить метеочувствительность. Тренирует защитные силы организма закаливание – обливания холодной водой, контрастный душ, посещение бани, сауны.

{pageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом www.anciprot.ru*
