

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ В ЖАРУ?

Глядя в эти дни на термометр (за окно, в интернет, в телевизор), слушая прогноз погоды, все мы задавали себе вопрос: ну сколько еще? Когда кончится эта жара? Когда можно будет спокойно вдохнуть и просто выйти на улицу прогуляться, а не перемещаться короткими перебежками от кондиционера к кондиционеру. И что вообще делать человеку при такой температуре? А плохая переносимость жары, - это нормальная реакция организма, или, так называемая, метеозависимость?

А есть ли такое явление, как метеозависимость? И явление ли это, или что-то другое?

На наши вопросы о метеозависимости ответила главный кардиолог ГУЗ г. Ростова-на-Дону, заведующая первым кардиологическим отделением МБУЗ «ГБСМП г.Ростова-на-Дону» д.м.н. Рита Анатольевна Гридасова.

Что такое метеозависимость?

- Самое интересное, что точного определения нет. Вернее, их слишком много. Правильнее всего будет сказать, что такое явление есть.

- Так все-таки, что это? Настроение? Состояние? Болезнь? Если болезнь, то какая? Настоящая, или «от нервов»?

- Есть состояния, которые нельзя однозначно отнести ни к одной из этих категорий. Например, так называемые панические атаки. У человека возникает приступ паники, страх смерти, различные патологические симптомы, и для него все это реально. Что это? Истерия? Депрессия? Желание шантажировать родственников, чтобы пожалели?

И ни то, и ни другое, и ни третье... В международной классификации болезней (МКБ-10) есть паническая атака, определяемая, как острый приступ тревоги, но нет метеозависимости и метеопатий. Им отведено место особой (дезадаптивной) реакции организма человека на стресс: «F43.0 - острая реакция на стресс; F43.2 - расстройства приспособительных реакций». По новейшим статистическим данным, каждый третий житель средней полосы нашей страны отмечает у себя симптомы повышенной метеочувствительности.

- А что общего у этого состояния с паническими атаками, вегетодистониями и прочими подобными расстройствами?

- То, что это, прежде всего, расстройство. Нарушение регуляции. Оно может возникать как на фоне органических изменений, например, атеросклероза, или ишемической болезни сердца, а может при практическом отсутствии хронической патологии, более того, в молодом возрасте. Расстройство может возникать при воздействии любых факторов, в том числе и метеорологических, к которым относятся: температура, влажность воздуха, атмосферное давление, скорость движения воздуха. Еще один не совсем метеорологический фактор, влияющий на состояние организма человека – это магнитное поле Земли.

- И как это все действует? Например, температура?

- Человек – часть природы, приспособленный к существованию именно на этой планете, именно в этих условиях. Есть такое понятие, как зона комфорта. То есть, это тот диапазон параметров, в котором организм функционирует наиболее оптимально. Самыми благоприятным для существования человека, когда он чувствует себя комфортно, является диапазон температуры от 18 до 23 градусов. При другом подходе в определении комфортности температуры учитывается, что на протяжении

года сменяется четыре сезона, каждому из которых присущи свои комфортные погодные условия. К перечню факторов: температура, влажность, скорость ветра, атмосферное давление, можно добавить наличие адекватной одежды. Более того, в различных регионах планеты люди имеют разные показатели температурного комфорта. Тому, что родился и вырос на юге, труднее переносить морозы, чем жителям холодного региона, и наоборот. Кроме того, комфорт человека уже давно определяется искусственными факторами, - климат-контролем квартир, общественных мест, даже автомобилей, что также сбивает с толку адаптационные механизмы человеческого организма.

- Что вы имеете в виду?

- Организм человека приспособлен к существованию в некоем диапазоне не только температур, но и других параметров. Есть понятие адаптации - процесса приспособления к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует ресурса организма и занимает определенное время. Если в определенную единицу времени параметры, требующие адаптации меняются несколько раз, или слишком отличаются, это перегружает органы и системы и приводит к истощению активных веществ. Вот почему при пользовании, например, системами искусственного климата разумнее уменьшить перепад между внутренней и наружной температурой. Организму легче приспособиться к перепаду температуры, например, с 29 градусов до 40, чем с 18. Во втором случае мы перенапрягаем адаптационные механизмы, что может привести к их срыву.

- А как контролировать давление и сохранить сосуды здоровыми при перепаде температур? Как меняется самочувствие при низких, или высоких показателях столбика термометра?

- Я уже говорила, что явления метеозависимости могут возникать у людей как с патологически измененными, так и совершенно здоровыми сосудами, и вопрос сохранения сосудистой стенки в нормальном состоянии связан с другими, не температурными факторами. Наиболее часто при высокой температуре давление будет снижаться за счет расширения, как магистральных сосудов, так и подкожной капиллярной сети; при холоде же, естественно, возникает сосудистый спазм, что может привести к повышению артериального давления. Но это, опять же, в норме. Склерозированные сосуды могут иначе реагировать на повышение температуры, кроме того, при высокой температуре окружающей среды возможно обезвоживание, что вызовет сгущение крови. У человека с атеросклерозом это может привести к гипертоническому кризу.

Поэтому в жару особенно важно адекватное пищевое поведение, то есть, избегание жареной, острой, избыточной пищи, Необходимо выпивать достаточное количество воды, не менее 1,5-2 литров. Именно воды, ни соков, ни шипучих напитков, обычной, не слишком холодной воды. Допустим некрепкий, или зеленый горячий чай. Очень важен режим сна и отдыха, так как недосыпание и недостаток именно ночного сна тоже нарушает адаптивные возможности организма.

А какая категория пациентов первыми реагирует на погоду? Это только возрастные люди, или молодые тоже? Кто такие метеозависимые люди? Кому стоит особенно тщательно следить за перепадами атмосферного давления и температуры?

Реагируют не только пациенты. Все люди реагируют на изменение погодных условий и всех перечисленных факторов. Просто обращаем мы внимание на негативные проявления самочувствия. Если человек вышел на зимнюю улицу, увидел

сверкающий на солнце снег, вдохнул свежий морозный воздух, ощутил бодрость, радость, прилив энергии, зачем ему думать о метеозависимости? Ведь его организм отреагировал адекватно. В кровь поступили нужные вещества, сосуды изменили тонус, чтобы обеспечить наиболее эффективный приток крови к жизненно важным органам, активировались определенные биохимические процессы, и притормозились другие, то есть, произошла реакция адаптации (приспособления).

В другом варианте, у людей с нейроциркуляторной, вегетососудистой дистонией, последствиями черепно-мозговых травм, перенесенных вирусных нейроинфекций, то есть всеми факторами, вызвавшими нарушение регуляции организма, реакция будет другой - дезадаптивной. Не хватит каких-то веществ. Парадоксально, то есть, неадекватно отреагируют сосуды. Давление либо упадет, либо поднимется значительно выше нормы. То есть, человеку станет некомфортно, или даже плохо.

В третьем, еще более неблагоприятном варианте, речь идет уже не о расстройстве регуляторных систем организма, а об органической патологии. В кровь поступили все нужные вещества, но склерозированные, с плотной, неэластичной стенкой, сосуды не могут отреагировать, так, как нужно организму. Или, скажем, при сахарном диабете, глюкоза, которой достаточно в крови, не может усвоиться тканями и обеспечить механизмы адаптации.

- Какова первая помощь при смене давления из-за жары?

- Прежде всего, надо, все-таки, определить, есть ли у человека соматическая, или неврологическая патология, или он, как принято говорить, практически здоров. Дурное настроение, вялость, разбитость, нежелание что-либо делать, - это не повод для назначения серьезных препаратов. Если это состояние продолжительно, тут следует говорить не о метеозависимости, а о диагностике, скажем, астенизации, или депрессии. Менее подвержены влиянию перепадов погоды люди, владеющие приемами саморегуляции, физически тренированные, четко ориентированные на реализацию какой-то цели, то есть, когда мозг занят выполнением конкретной задачи. И метеозависимые, и люди, страдающие паническими атаками, и подверженные транспортному укачиванию (болезни движения), отмечали, что если в этот момент возникла необходимость решить срочную задачу, (не говоря о ситуации угрозы жизни), никаких признаков расстройства не наблюдалось. Это не значит, что расстройства не было, и люди притворялись. Это значит, что мозг умеет выстраивать приоритеты иногда независимо от нашего сознания, и что-то внутри нас четко знает: можно ли сейчас впасть в расстройство, или в данный момент следует сосредоточиться на более важных проблемах. Как говорится, на войне насморком не страдают.

Но повторяю, все вышесказанное относится к практически здоровым людям. Пациенты с хроническими заболеваниями всегда должны быть готовы к тому, что при резком изменении окружающей среды организму может не хватить ресурса для адаптации. Поэтому прием назначенных врачами препаратов - необходимое условие сохранения качества жизни, а иногда и самой жизни. И естественно, когда состояние не нормализуется в течение 15-20 минут после приема препарата и вызывает серьезное беспокойство, следует обратиться к врачу.

- Есть ли меры, которые человек в состоянии принять сам, без препаратов?

- Да, правила эти многократно описаны, известны, обеспечивают нам сохранение здоровья и того самого качества жизни, но, к сожалению, почему-то большинство из нас их не соблюдает.

- Исключение курения и злоупотребления алкоголем. Отсутствие курения, например, уменьшает риск внезапной сердечной смерти примерно на 25%. Прием алкоголя (хронический алкоголизм даже не будем обсуждать) нарушает как раз адаптационные механизмы за счет искажения высшей регулировки – работы головного мозга.

- Соблюдение двигательной активности. Лишний вес и гиподинамии - одна из ведущих причин сердечно-сосудистой патологии, не говоря уже о вегетативных расстройствах.

- Нормализация пищевого поведения. Зависимость от еды, особенно от «легких» углеводов, столь же стойкая и вредоносная, как и курение.

- Режим труда и отдыха, достаточное количество часов ночного сна, во время которого вырабатываются необходимые вещества для восстановления ресурса организма.

- Оптимизация психологического состояния. Приемы аутотренинга, навыки самодисциплины, и главное, то, что заставляет нас жить и действовать, - наличие цели и умение всегда сохранять связь с целью. Каждый раз, когда вы спросите себя: то, что я делаю сейчас, способствует ли достижению моей цели? Ваш организм подумает, и... может быть, примет решение обойтись без метеозависимости, или иного расстройства. А просто будет жить, следуя принципу: «у природы нет плохой погоды»...

А.В. Редькин, Р.А. Гридасова, Е.Г. Спиглазова