

Головная боль, тошнота, шум в ушах... Вспомните, как часто вы отмахивались от этих симптомов, ссылаясь на то, что синоптики обещали магнитные бури. Но, если подобные явления регулярно повторяются, стоит задуматься: а не гипертония ли это?

Наш эксперт - врач-кардиолог высшей квалификационной категории, заведующая кардиологическим отделением № 2 Пушкинской больницы им. профессора В. Н. Розанова Марина Лубашевская.

Официально такого диагноза, как метеозависимость, нет. Однако многие заранее чувствуют изменение погоды, например похолодание. Чаще всего это проявляется перепадом настроения, сонливостью. Некоторые испытывают дискомфорт прямо в день погодных катаклизмов. Среди частых причин метеочувствительности - повышение атмосферного давления, температурные колебания и дожди.

В первую очередь на погоду реагируют сердечники - те, у кого есть проблемы с сосудами, гипертония, кто перенёс ишемический инсульт. Метеозависимыми могут быть и люди с бронхиальной астмой, хроническим бронхитом. Они обычно реагируют на повышенную влажность. Пожилые плохо чувствуют себя в жару. Метеочувствительность может развиться и при длительной малоподвижной работе за компьютером. Есть и те, кто реагирует на сообщения по телевизору о неблагоприятных климатических условиях. Человек заранее начинает нервничать, ожидая ухудшения самочувствия. Хворь в наследство. Кардиолог рассказала, как снизить риски болезней сердца Подробнее

Метеочувствительность бывает даже у детей. Есть мнение, что предрасположенность к ней может передаваться по материнской линии. Но чаще всего дети подсознательно копируют поведение родителей.

В целом же метеочувствительность - не более чем индивидуальная особенность, не требующая иного лечения, кроме коррекции образа жизни - оздоровления питания, увеличения физической активности, возможно, приёма витаминов и адаптогенов. При головной боли врач подбирает обезболивающие препараты. Благотворно влияют на общее самочувствие различные виды массажа, бассейн.

Все перечисленные симптомы могут быть и при артериальной гипертонии. А это уже опасная болезнь, требующая строгого контроля и регулярного лечения. Гипертония, пущенная на самотёк, приводит к инсульту, инфаркту, сердечной и почечной недостаточности. Среди факторов риска её развития - генетика, гиподинамия, стрессы, курение, злоупотребление алкоголем и, конечно, неправильное питание и

ассоциированное с ним ожирение. Каждый второй человек с гипертонической болезнью, основным симптом которой – артериальное давление выше 140/90 мм рт. ст., даже не догадывается, что болен. А домашний тонометр зачастую лежит без дела. Куда проще списывать своё плохое самочувствие на погоду.

На самом деле самоконтроль артериального давления в домашних условиях важен и болеющим, и тем, кому диагноз ещё не поставлен. Мерить давление нужно минимум за 7 дней до планового визита к врачу или после изменения назначенной терапии. Делать это необходимо дважды в день, утром и вечером, записывая результаты, чтобы врач мог проследить динамику. Цифры наверх. Малышева рассказала, почему у мужчин выше риски гипертонии Подробнее