

Meteosenzitivních lidí přibývá. Pomoc existuje

Lidé na vesnici zpravidla snášejí změny počasí lépe. Pomáhat mohou třeba i dechové techniky či masáž spánků.

TEXT: JITKA KUBÍKOVÁ ŠRÁMKOVÁ
FOTO: PETR TOPIČ, MAFRA

Neustálé změny počasí, které se objevují i během letošní zimy, jsou pro mnohé lidi nepříjemné a mohou mít i zdravotní důsledky. Předcházet jim lze hlavně životosprávou.

„Citlivostí některých lidí na změny počasí se zabývá meteosenzitivita. Přecitlivěle mohou na počasí reagovat jednak lidé v podstatě zdraví a pak ti, kteří žijí s nějakým chronickým onemocněním,“ upozornila Hana Veselovská, primářka z Nemocnice následné péče LDN Horažďovice.

U zdravých lidí může reakci organismu vyvolávat souhra více faktorů. Mezi ně mohou patřit nejen postupující choroby, ale i nezdravý životní styl a zchoulostivělý způsob života. „Je prokázáno, že lidé na vesnici jsou odolnější vůči vlivu počasí, je to pravděpodobně častějším pobytem venku, větší pohybovou aktivitou a s tím spojenou vyšší otužilostí,“ říká Veselovská.

Meteosenzitivita se může projevovat například bolestmi hlavy, až migrénami. Často lidé mívají i pocit únavy, malátnost, poruchy spánku, emoční problémy, závratě či nevolnost.

Jak uvádí praktická lékařka z Rokycanské nemocnice Martina Míchalová, nejjednodušší prevencí proti přecitlivosti na prudké změny počasí je dostatek pravidelného pohybu. Ve velkých mrazech by ale ven neměli vycházet kardiaci. Vhodné je také pravidelné otužování a pravidelná životospráva, kam patří dostatek spánku či pitný režim.

„Je nutné si uvědomit, že nízké teploty zhoršují funkci imunitního systému. Proto je vhodné jeho posilování. Tomu ale neprospívá, když člověk přechází různá onemocnění,“ zdůraznila Míchalová.

Také Veselovská zdůraznila nutnost řádně se hydratovat, relaxovat, doporučuje používat techniky hlubokého dýchání či masáž spánků a v případě problémů se spánkem dodržovat spánkovou hygienu. „To znamená dostatečně spát sedm až devět hodin v klidném prostředí, minimalizovat vliv modrého světla, vybudovat si



METELOSENZITIVITA SE MŮŽE PROJEVOVAT NAPŘÍKLAD BOLESTMI HLAVY, AŽ MIGRÉNAMI. ČASTO LIDÉ MÁVAJÍ I POCIT ÚNAVY, MALÁTNOST, PORUCHY SPÁNKU, EMOČNÍ PROBLÉMY, ZÁVRATĚ ČI NEVOLNOST.

určité rituály před spánkem či omezit stimulační přípravky. Někdy mohou také vznikat problémy se soustředěním, neklidem, poklesem výkonnosti, skleslostí a až depresivním laděním, což lze shrnout pod pojem emocionální nestabilita. „Důležité je uvědomit si změnu nálady a autotréinkem či pod vedením odborníka na sobě pracovat,“ zdůraznila lékařka

Další oblast potíží se podle ní může projevit jako závrať, nevolnost, pocit nedostatku vzduchu či svírání na hrudi. „Při první atace nejspíše postižený vyhle-

„NÍZKÉ TEPLoty ZHORŠUJÍ FUNKCI IMUNITNÍHO SYSTÉMU. PROTO JE VHDNÉ JEHO POSILOVÁNÍ. TOMU ALE NEPROSPÍVÁ, KDYŽ ČLOVĚK PŘECHÁZÍ RŮZNÁ ONEMOCNĚNÍ.“

dá lékaře a žádá vyloučení chorobných důvodů svých obtíží. Po jejich vyloučení a při dalším opakování stejných potíží v obdobných podmínkách je vhodné zachovat klid, relaxovat jak fyzicky, tak duševně a dlouhodobě pracovat na své odolnosti vůči vlivům počasí,“ vysvětlila Veselovská.

Opět přitom nabádá k dostatečné hydrataci převážně čistou vodou, racionální dietě, například středomořského typu, doporučuje i pravidelný pohybový režim v přírodě s co nejdelším trváním přirozeného slunečního osvětlení bez opalování, důležité je také omezit stres a relaxovat. Doporučuje omezit kávu a jiné stimulanty, které zvyšují aktivitu centrálního nervového systému nebo i jiných částí organismu, ale i alkohol. „Důležité je vrátit se ke kořenům přirozeného propojení člověka s přírodou,“ shrnuje.

Míchalová v této souvislosti upozornila na nebezpečí zimního slunce, zvláště v kombinaci se sněhem. „Umí totiž spálit kůži a způsobit podráždění očí,“ vysvětlila.