

Poslednjih godina vremenske prilike sve se više menjaju. Brišu se razlike između četiri godišnja doba i nema postepenog prelaska iz jednog u drugi, što bi omogućavalo našem organizmu da se prilagodi.

Nagle promene vremenskih prilika većina ljudi lako podnosi, ali je sve više onih kojima to ne polazi za rukom, naročito starijim osobama i osobama koje pate od hroničnih bolesti. Reakcije ljudi na nagle klimatske promene nemaju karakteristike "klasičnog" obolenja, niti je tačno poznato zbog čega se javljaju. Smatra se da određena električna zbivanja u atmosferi deluju na organizam osetljivih osoba, izazivajući niz reakcija: utiču na lučenje nekih hormona, kao i na pojedina tkiva i organe (krvni sudovi, disajni organi, krvne pločice, moždane ćelije, vegetativni nervni sistem). Mogu da izazovu promene krvnog pritiska, otežano disanje, astmatične napade, migrenozne glavobolje, kao i razdražljivost, epiletični napad, pa i infarkt miokarda i moždani udar.

Hronični bolesnici najintenzivnije reaguju na dešavanja u atmosferi, naročito na nagle promene atmosferskog pritiska i temperaturnih oscilacija. Reumatičari, naročito oboleli od degenerativnog reumatizma, imaju bolove i često otoke u bolešću zahvaćenim zglobovima, što neki pokušavaju da objasne povećanom količinom tečnosti u ćelijama u određenim vremenskim prilikama. Oboleli od nekih sistemskih obolenja vezivnog tkiva veoma su osetljivi na niske temperature, dok srčani bolesnici posebno teško podnose hladno i vetrovito vreme. Na njih loše deluju i niske i izrazito visoke temperature.

Bolesnici sa smetanjama organa za disanje, posebno sa bronhijalnom astmom i opstruktivnom bolešću pluća, teško podnose hladno, vlažno i maglovito vreme. Oni su zimi osetljivi na virusne infekcije, a u proleće na dejstvo alergena. Pri nepovoljnim vremenskim prilikama može doći i do pogoršanja stanja kod dece koja imaju espiratorne smetnje.

Osetljive osobe mogu da imaju izražene simptome kao što su napetost, nesanica, poremećaj koncentracije, glavobolje i varijacije krvnog pritiska. Glavobolje su jedan od klasičnih primera meteoropatije. Većina meteoropata ima izražene simptome 24 do 48 sati pre promene vremena i određenih dešavanja u atmosferi (kiša, sneg), a sa njihovom pojavom tegobe se ublažavaju. Zbog toga se kaže su neki ljudi pravi "živi barometri".

Kako pomoći? Pre svega, treba voditi zdrav život, uvesti pravilnu ishranu, izbegavati masne, začinjene i preobilne obroke, uzimati dosta tečnosti, naročito vode, prirodnih sokova i čajeva, izbegavati konzumiranje alkoholnih pića i pušenje, boravak u zadimljenim, zagušljivim prostorijama, a upražnjavati umerenu fizičku aktivnost.

Da bi se obezbedili organizmu neophodni vitamini i minerali, valja jesti više svežeg povrća i voća, a mogu se uzeti i neki od preparata vitamina C. U prirodu valja ići što češće. Najbolje su šetnje u šumi ili pored vode, jer na ovim mestima ima najviše negativnih jona koji popravljaju raspoloženje. Ne treba preterivati s hodaњem i rekreacijom. Pola sata dnevno sasvim je dovoljno, a kada steknete kondiciju, postepeno možete produžavati šetnje. Uz to, oblačiti se adekvatno, sledite uputstva svog lekara i redovno uzimajte preporučenu terapiju.