Автор: *отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Изменение погодных условий действует на каждого, но если молодой здоровый организм выдерживает нагрузки без особых страданий, то с возрастом, а также при слабом здоровье, зависимость от происходящего за окном возрастает.

К группе риска относятся люди с заболеваниями следующих систем организма:

- сердечно-сосудистой;
- бронхолегочной;
- эндокринной;
- опорно-двигательной;
- нервной.

Лечение метеозависимости должно базироваться на терапии основного заболевания. Некоторые пациенты при улучшении самочувствия перестают принимать лекарства, рекомендованные врачом, или сами уменьшают их дозу. Эта распространенная ошибка при резком изменении погоды – прямой путь к осложнениям болезни.

Здоровый образ жизни – лучший способ облегчить симптомы метеозависимости.

Чтобы изменения метеоусловий не стало ударом, придерживайтесь следующих **рекомендаций** :

- сон не менее 7- часов;
- правильное питание (индейка, курица, рыба, яйца, сыр, творог, каши, овощи, фрукты);
- отказ от вредных привычек (энергетических напитков, кофе, крепкого чая, сигарет и алкоголя);
- закаливание в виде контрастного душа, посещение бани и сауны;
- утренняя зарядка;
- массаж;
- умеренная умственная и физическая нагрузка;
- регулярное проветривание помещений;
- прогулки на свежем воздухе не менее часа в день;
- минимум использования телефонов/планшетов, компьютеров и просмотра телевизора.

Сделайте всё, чтобы любая погода стала в радость Вам!