**Перепады погоды: как пережить скачки атмосферного давления?**



**Резкая смена погоды погружает в смятение почти 44% россиян  - таковы данные врачей. Известно, что от перепадов погоды страдают в основном жители мегаполисов, впрочем, в последние годы недуг начал захватывать и провинцию. Вылечить такую форму метеозависимости полностью практически невозможно. Но при соблюдении несложных правил можно заметно облегчить свое состояние в сложные с погодной точки зрения дни.**

**Общие правила:**

    Постарайтесь как можно больше спать. Причем важнее раньше лечь, а не позже встать. Норма сна во время перепадов погоды – не менее 9,5 часов.

    Для того чтобы обеспечить себе здоровый и глубокий сон с нормальным чередованием фаз, попробуйте пить на  ночь травяной чай с мятой и ромашкой. Проснувшись, не вставайте резко с кровати – полежите, потом сядьте в кровати, сделайте массаж стоп и голеней и только потом поднимайтесь.

    Утром, чтобы аккуратно взбодриться, попробуйте сделать короткую и легкую гимнастику – потянитесь, поработайте кистями и стопами. Такая зарядка поможет сосудам обрести тонус. Избегайте упражнений, требующих соблюдения равновесия, а также откажитесь от наклонов и приседаний. После зарядки примите душ – лучше контрастный, но если для вас это слишком экстремально, то сойдёт и обычный.

    Запаситесь хорошим комплексом витаминов группы В и принимайте их во время перепадов погоды: они поддержат нервную систему.

    В течение дня старайтесь не перегружать желудок тяжелой пищей, лучше ешьте часто и небольшими порциями.

    Если ваша работа связана с многочасовым сидением перед монитором, каждые 40 минут делать 5-минутный перерыв на короткую гимнастику, смену позы и самомассаж височной и шейно-воротниковой зоны, и лба

    Избегайте стрессов, ответственных мероприятий и напряженных занятий в дни, когда атмосферное давление слишком быстро меняется.

    Если вы занимаетесь фитнесом, то силовые тренировки лучше отменить, или заменить на спокойное плавание в бассейне.

    Не забывайте пить больше простой воды или фруктовых соки, разбавленные пополам водой.

    Если у вас случаются резкие перепады артериального давления, постарайтесь несколько раз в течение дня отдыхать в горизонтальном положении.

    При склонности к пониженному давлению смело пейте горячий сладкий чай: он вернет вас в тонус.

Самое главное в сложные с погодной точки зрения дни – не упустить опасные симптомы, которые могут говорить о серьезных проблемах со здоровьем:

    Неприятные ощущения в области грудной клетки, неясного происхождения с иррадиацией в плечо (особенно в левое), под лопатку или в область пупка.

    Неожиданная потеря чувствительности в конечностях.

    Чувство онемения в половине лица.

    Затруднения речи.

    Приступы тошноты.

   Нарушения зрения (мелькание мушек перед глазами, расфокусировка).

    Затруднение дыхания.

Если вы обнаружили у себя хотя бы один из перечисленных симптомов – немедленно обращайтесь к врачу, лучше – по «Скорой помощи»