

SCHIMBĂRILE BRUȘTE DE TEMPERATURĂ ȘI SĂNĂTATEA

Autor: Dr. Costin Anca

Medic primar medicină generală (ecografie)

Schimbările bruște de temperatură atrag după sine probleme de sănătate, întrucât organismul se adaptează la astfel de schimbări de temperatură în aproximativ 14 zile. Mai mult decât atât, trecerea de la temperaturi ridicate la ploaie și vreme înnorată îi afectează în special pe copii, pe bătrâni și pe bolnavii cronici.

Vremea excitantă și cea acută creează disconfort

Actiunea complexă a vremii asupra organismului uman poate fi de mai multe tipuri: optimă, excitantă și acută.

Vremea optimă este considerată aceea care ne influențează favorabil, producând bună dispoziție și are o acțiune pozitivă asupra organismului. Asemenea tip de vreme se caracterizează prin menținerea relativ uniformă a elementelor meteorologice, când temperatura medie diurnă nu oscilează cu mai mult de 2 grade C.

Vremea excitantă cuprinde complexul vremii în care unul sau mai multe din elementele meteorologice deviază de la valorile optime. Această vreme, deși este în fond însoțită, are adeseori un cer mohorât, timpul e uscat, umiditatea ridicându-se până la 90%, iar oscilația temperaturii medii a zilei poate fi de până la 4 grade C.

Vremea acută reprezintă complexul vremii cu modificări accentuate ale elementelor meteorologice, când oscilațiile termice depășesc 4 grade C.



Fluctuațiile de temperatură cresc riscul declanșării unor afecțiuni

Specialiștii de la Institutul Național al Sănătății (SUA) sunt de părere că fluctuațiile de temperatură au un efect negativ asupra organismului uman. Potrivit acestora, scăderea sau creșterea bruscă a temperaturii afectează metabolismul, iar riscul apariției bolilor precum astmul, a afecțiunilor pulmonare și respiratorii, a alergiilor, a depresiei și a problemelor de nutriție este destul de ridicat.

Aceste studii au arătat că organismul uman a început să își piardă capacitatea de adaptare la fluctuațiile de temperatură, iar atunci când corpul este slăbit, repercusiunile asupra sănătății pot fi destul de grave. **Temperaturile ridicate** au fost asociate cu creșterea numărului de pacienți afectați de **stres** sau de **probleme de nutriție**, iar **temperaturile scăzute** sunt responsabile de **bolile respiratorii**.

Problemele cardiace, provocate de schimbările de temperatură

Fluctuațiile de temperatură pot conduce și la agravarea unor afecțiuni, precum cele cardiace. Astfel, o persoană care suferă de hipertensiune, afecțiune ce poate fi ținută sub control, riscă să facă un atac de cord. Una dintre explicații ar fi că aceste schimbări climatice interacționează cu medicamentele

e vorba de sănătatea ta

prescrise pacienților hipertensivi. Printre persoanele cele mai afectate de schimbările bruște de temperatură se numără fumătorii.

Se schimbă vremea, apar durerile reumatice

Din cauza aerului rece și umed, persoanele care suferă de reumatism se confruntă cu dureri foarte mari. Mai mult decât atât, fronturile de aer umed agravează diferitele forme de reumatism cronic degenerativ.

Imunitatea scăzută duce la apariția virozelor

În momentul în care corpul este practic forțat să treacă brusc de la o temperatură de peste 35 de grade C la mai puțin de 17 grade C, organismul este slăbit instantaneu, deoarece încearcă să facă față acestei schimbări și se confruntă cu umezeală și frig. Sistemul imunitar se prăbușește încet, iar corpul devine vulnerabil în fața virozelor.

Amețeli, dureri de cap și oboseală excesivă

Atunci când vremea se răcește brusc, foarte multe persoane se confruntă cu amețeli și dureri de cap. Există mulți oameni care, pe o asemenea vreme, acuză o stare de oboseală acută, o astenie fizică și psihică, o stare de somnolență continuă și chiar depresie, cu toate că se odihnesc corespunzător noaptea. Din acest motiv, este bine să ajutăm sistemul imunitar consumând, pe de o parte, multe legume și fructe, deoarece conțin vitamine și minerale, iar pe de altă parte, suplimente nutritive. Astfel, putem preveni afecțiunile provocate de aceste oscilații de temperatură.

Să fim sănătoși fiind informați!