

Человек – часть природы и вне природы жить не может. Связь между природой и здоровьем человека очевидна. **Близость или удаленность от крупных водоемов, лесных массивов, качество воды, санитарное состояние почв, температура воздуха** – все эти природные факторы оказывают влияние на наше здоровье.

Наука, изучающая влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека -  
**биометеорология**

Факторы неживой природы – **абиотические**,  
**биотические** – живой природы

**метеотропные реакции** - все виды реакции организма на действие климатических факторов.

Ученые предложили для клинической практики разделить погоду на благоприятную, которая хорошо переносится как здоровыми, так и больными, относительно **благоприятную**, которая хорошо переносится здоровыми, а у больных иногда вызывает ухудшение состояния здоровья, и **неблагоприятную**, удовлетворительно переносимую здоровыми, а у больных вызывающая обострение заболеваний.

## **Благоприятные климатические факторы**

- Умеренно-холодные зимы
- Теплое солнечное лето
- Достаточное количество осадков
- Привлекательные пейзажи

## **Неблагоприятные климатические факторы**

- Низкие температуры зимой (-45,-50)
- высокие температуры летом (+40,50)
- сильный ветер
- повышенная влажность
- недостаточное количество осадков

## **Загрязнение окружающей среды влияет на:**

- **Уровень врожденных аномалий развития. Патологии (болезни эндокринной системы, крови, нервной системы, кожи и подкожной клетчатки и т. д.).**
- **Уровень распространения природно-очаговых инфекций.**
- **Уровень профессиональной заболеваемости, формирующейся в результате воздействия химического и физического загрязнения ОС.**
- **Заболеваемости и смертности населения в связи с загрязнением вредными веществами атмосферного воздуха, воды (водных источников), местных и привозных продуктов питания.**

**Биоритмы** – это колебания, максимальные и минимальные значения которые наступают через приблизительно равные промежутки времени

В течение всей жизни с самого рождения нас сопровождают три биоритма, движущихся подобно медленным внутренним часам:

- **физический ритм (продолжительность - 23 дня);**
- **эмоциональный ритм (продолжительность - 28 дней);**
- **интеллектуальный ритм (продолжительность - 33 дня).**

Каждый из этих ритмов на половине своей длины достигает наивысшей фазы. Затем он резко опускается вниз, достигает исходного пункта (критической точки), и переходит в фазу спада, где достигает низшей точки. Потом снова поднимается вверх, где начинается новый ритм.

Часто ли мы сравниваем наш режим жизни с биологическими ритмами? К сожалению, нередко забывая о внутренних часах, мы позволяем себе слишком поздно лечь спать или долго спать по утрам, перегружаем себя работой, сбиваем режим приема пищи и т.д. Это всегда очень негативно сказывается на нашем здоровье.

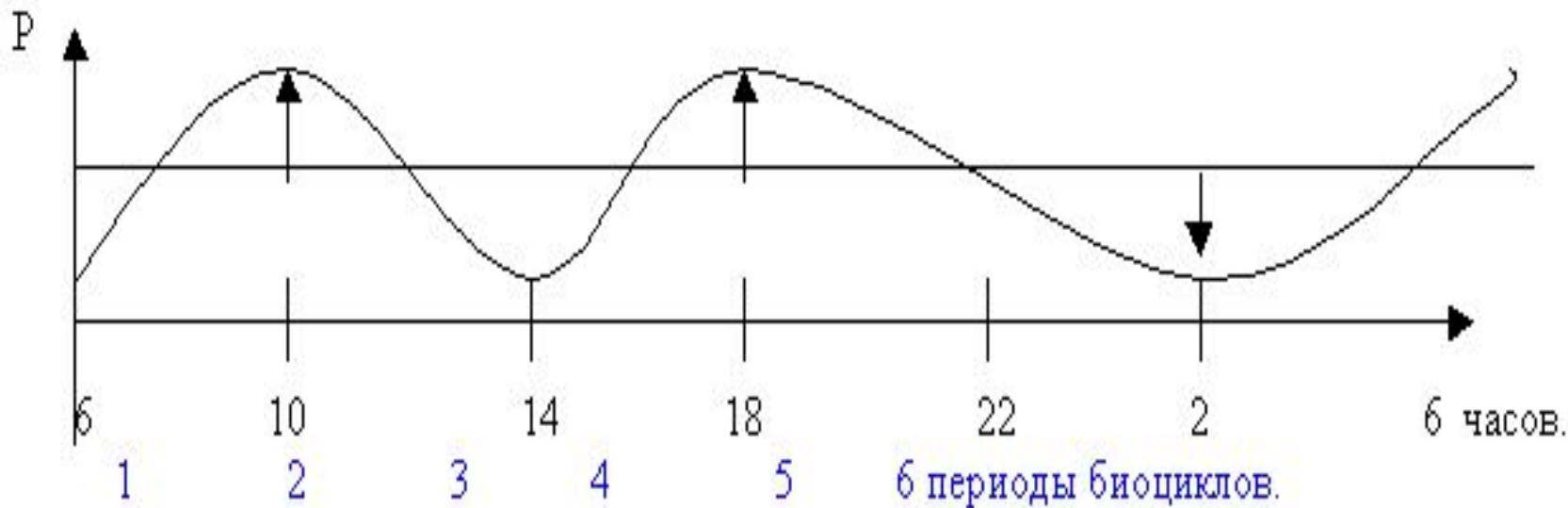
**10-12 часов** – в это время нам особенно хочется есть, пища полноценно переваривается.

**14-18 – часы** наивысшей работоспособности, наиболее благоприятны для занятий спортом.

**18-22** – человек хорошо расслабляется. Мы получаем удовольствие от прошедшего дня, голова полна впечатлений.

**22-2** – чаще всего снятся “вещие сны”, появляется также аппетит.

**2-6** – если встать из постели под конец этого периода, то весь день будешь чувствовать легкость и свежесть.

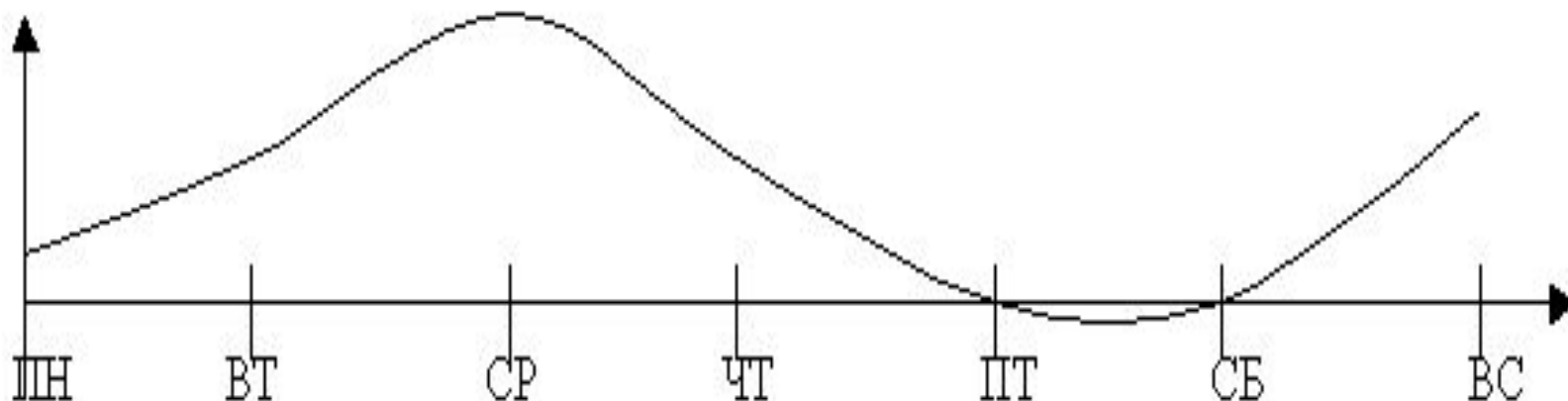


В течение суток наблюдается три дважды повторяющихся периода биоритмов, по 4 часа каждый.

Период “тяжести, покоя и влаги”. Он соответствует утру перед восходом солнца, когда выпадает роса. На нас он отражается покоем и тяжестью. Это наиболее благоприятный период для первого приёма пищи.

**Про принятие пищи можно сказать, что пятиразовый приём полезнее, чем двухразовый**





### *Недельные биоритмы.*

Замечено, что в одну неделю у нас повышенное настроение, легко даются физические и умственные упражнения.

В другую – настроение подавленное, все нагрузки остро чувствуются. Почему?

Организм не может постоянно работать на высоком уровне, ему нужен отдых.

Можно высчитать свои недельные биоритмы, в неделю “отдыха” – нужно стараться не перегружать организм.

**Влияние луны.** Под воздействием луны происходят приливы и отливы на морях и океанах, их мощность увеличивается или уменьшается в зависимости от дня лунного месяца, это также влияет и на человека.

**В дни новолуния и полнолуния сильно меняется влажность, давление,** человек в зависимости от этого, по-разному себя чувствует.

**Смена сезонов года** также оказывает влияние.

Изменяется количество энергии, поступающей от солнца, следовательно, **меняется влажность, плотность кислорода с связи с чем легкие человека активно работают осенью.**

Плотность кислорода наибольшая в январе, минимальная в июне и июле. Это отражается на деятельности всего организма, особенно почек (активный зимний период).

## Индивидуальные ритмы человека



Время наибольшей продуктивности труда приходится на ночные или вечерние часы. Это – “совы”.

“Жаворонки” же имеют наибольшую работоспособность в утренние и дневные часы

“Голуби”. Люди этого типа не любят рано вставать, но и ложиться поздно тоже не хотят. Это дневной тип.

## Биоритмы влияют:

Скорость заживления ран

Смертность при хирургических операциях

Обострение заболеваний сердечно-сосудистой системы

Время приёма лекарств

Сезонное обострение болезней:

- туберкулёз обостряется весной
- язва – весной-осенью
- осенью и зимой большее  
больных диабетом

Заболеваемость и смертность выше на 12 месяц от рождения