

# Я тучи разведу руками...

## КТО СТРАДАЕТ ОТ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

«У природы нет плохой погоды...» — поется в известной песне. Вряд ли с этим могут согласиться люди, чье самочувствие резко меняется от перемены погоды и кто постоянно вынужден следить за календарем магнитных бурь.

Метеозависимость — реакция организма на изменение погоды. Это, конечно же, не болезнь, но всевозможные реакции организма на изменение окружающей среды бесспорно влияют на качество жизни.

Почему организм реагирует на смену погоды то повышенным давлением, то головной болью, то слабостью? В чем причина этих симптомов? Кто наиболее подвержен влиянию магнитных бурь? На вопросы мы попросили ответить **врача-терапевта высшей квалификации категории Ольгу Анатольевну Марынову.**

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Многие величайшие исторические личности страдали метеозависимостью: Моцарт, Наполеон, Леонардо да Винчи, Байрон.**

— **Одни люди метеозависимы, а другие прекрасно себя чувствуют при любой погоде. Почему так происходит?**

— Каждый организм индивидуален, и способность адаптироваться и подстраиваться под изменения погодных условий у всех разная. Однако абсолютно нечувствительных к погоде людей нет. Просто степень выраженности реакции у некоторых бывает очень слабой, незаметной, но она увеличивается с возрастом.

— **Как перестроиться на осеннее похолодание людям с выраженной метеозависимостью?**

— Осенью и весной отмечают более резкие колебания температуры и атмосферного давления, поэтому люди с высокой степенью метеозависимости тяжелее переносят это время. Чтобы улучшить самочувствие, следует придерживаться простых рекомендаций: одеваться по погоде,

дома и на работе следить за освещением, избавиться от вредных привычек. Желательно проверить уровень витамина Д в крови и употреблять витамин в профилактической дозировке.

— **Люди с какими заболеваниями наиболее подвержены влиянию магнитных бурь?**

— Наиболее метеозависимы люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также эндокринной, дыхательной и вегетативной нервной систем, и еще — перенесшие травмы, операции, дети и пожилые люди.

— **Что следует предпринять для профилактики метеозависимости?**

— Во-первых, уменьшить физические нагрузки, а также не загружать себя дополнительно на работе в неблагоприятные дни, постарайтесь перераспределить их на другое время. Во-вторых, уменьшить использование гаджетов



и просмотр телевизионных передач. Немаловажно обеспечить полноценный сон (не менее 7–8 часов). Следует следить за питанием — ограничить жирную, острую, копченую и соленую пищу и включить в рацион фрукты и овощи (не менее 400 г в сутки).

Совершать регулярные прогулки на свежем воздухе. Желательна быстрая ходьба в течение 40 минут ежедневно. Людям с хроническими заболеваниями и пожилым начи-

нать с 5 минут, постоянно увеличивая на 5 минут каждую неделю. Заниматься утренней гимнастикой, не забывать про контрастный душ и обтирания. Конечно же, необходим полный отказ от курения, энергетических напитков и алкоголя. Для людей с повышенной чувствительностью и хроническими заболеваниями назначается медикаментозная терапия по рекомендации врача.

Татьяна КРУТЕЦКАЯ.  
Фото А. Патанина.

## Единый контакт-центр — друг и помощник

Каждый обладатель полиса ОМС имеет право на получение качественной и своевременной медицинской помощи в полном объеме. Но что делать, когда гражданин столкнулся с нарушением прав в сфере обязательного медицинского страхования?

Позвонив на горячую линию Единого контакт-центра, любой застрахованный может получить консультацию вне зависимости от того, в какой страховой медицинской организации он получил свой полис. Все звонки фиксируются в электронном журнале, поэтому ни одно обращение не остается без ответа.

Практическую помощь страховой представитель оказал **Светлане Л.**, которая пожаловалась на нарушение сроков ожидания медицинской помощи. Женщине требовалось проведение ультразвукового исследования щитовидной железы, но ближайшая запись была только

Страховой представитель спешит на помощь



☎ 8-800-100-80-44  
(звонок бесплатный)

на конец октября. Специалист страховой организации связался с руководством медучреждения и добился того, чтобы пациентка прошла назначенное диагностическое исследование в установленные законом сроки.

**Напоминаем! Сроки проведения диагностических исследований не должны превышать 14 рабочих дней со дня назначения исследований, а в случае подозрения на онкологическое заболевание — 7 рабочих дней.**

Положительно решилась ситуация у жительницы областного центра **Елены К.** По результатам анализов застрахованная была записана на консультацию к врачу-онкологу на 23 сентября 2022 г., но из-за болезни специалиста запись была перенесена на середину октября. Страховому представителю удалось отстоять права пациентки: 26 сентября застрахованная получила консультацию необходимого специалиста, что подтвердила в телефонном разговоре сама заявительница.

### ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС



На горячую линию обратилась **Людмила К.** Женщина пояснила, что она нуждается в консультации хирурга на дому, так как по причине маломобильности не может прийти на прием в поликлинику. Специалист страховой медицинской организации оказал содействие в решении проблемы. На следующий день врач-хирург посетил пациентку на дому. Женщина выразила слова благодарности за оперативные действия страхового представителя.

Получить консультацию специалиста по вопросам оказания бесплатной медицинской помощи по полису ОМС можно по телефону **8-800-100-80-44 (звонок бесплатный)**. Также обратиться в Контакт-центр в сфере ОМС Пензенской области можно посредством бесплатной программы Skype или заказав обратный звонок на сайте Единого контакт-центра. Кроме того, связаться со страховыми представителями можно по телефонам прямой связи, которые имеются во всех поликлиниках области.

Фото omspenza.ru.

### РЕАБИЛИТАЦИЯ

## С заботой о сердце

На базе Пензенской областной клинической больницы имени **Н.Н. Бурденко** открыто амбулаторное отделение медицинской реабилитации для пациентов с кардиозаболеваниями.

— Здесь в течение двух недель реабилитационное лечение проходят пациенты после перенесенного инфаркта миокарда, аорто-коронарного шунтирования или стентирования коронарных артерий, выполнения радиочастотной катетерной абляции, протезирования клапанов сердца, — поясняет **врач-реабилитолог-кардиолог Елена Агарева.** — Все проведенные медицинские мероприятия по реабилитации дают положительные результаты и возвращают наших пациентов к повседневной жизни.

В отделении проводятся занятия по лечебной гимнастике, на тренажерах, также есть кабинеты физиотерапии и массажа. Получить направление на реабилитацию можно у лечащего врача в поликлинике по месту жительства.

Марта ЗАРЕЧНАЯ.