

Чтобы погодные качели не укачали

Все больше людей довольно остро реагируют на колебания атмосферного давления, изменение направления ветра или солнечные вспышки. Зимой погодные качели тоже не редкость

Как проявляется метеозависимость, о чем могут сигнализировать боли, с какими симптомами нужно срочно обратиться к врачу? Об этом рассказывает **главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Пензенской области Елена Матвеева**



О чем расскажет боль?

Проявления метеозависимости достаточно вариabельны. Например, у пациентов, страдающих хроническими заболеваниями бронхолегочной системы, случаются приступы удушья и кашля.

У людей с сердечно-сосудистыми патологиями начинаются скачкообразные движения артериального давления. Они могут сопровождаться шумом в голове, головокружениями, неврологической симптоматикой. И что опасно – болями в грудной клетке по типу стенокардии.

Такие симптомы – не всегда проявление именно метеозависимости, это может быть сигналом того, что у пациента начались обострения имеющихся заболеваний.

Важно вовремя обратиться за медицинской помощью к терапевту, чтобы врач обследо-

довал и при необходимости назначил корректное лечение или направил к более «узкому» специалисту. Врач-терапевт по результатам обследования сможет распознать, о чем свидетельствуют те или иные недомогания или боли. Ведь, например, не всегда боли в животе означают, что есть проблемы с желудком или кишечником и нужно идти к гастроэнтерологу.

В качестве примера: есть абдоминальная форма инфаркта миокарда, при которой некроз участка сердечной мышцы сопровождается болевым синдромом, локализованным преимущественно в области верхней части живота. Такая боль может создавать ложное впечатление о патологии органов брюшной полости. Человек при таком симптоме обратился бы к гастроэнтерологу, хотя ему нужно срочно к кардиологу. Так вот, чтобы не терять время, первым делом – к терапевту и обследоваться.

Уложиться в «золотые часы»

Особенно подвержены метеозависимости дети, беременные женщины и пожилые люди. Чем старше человек, тем хуже его адаптационные резервы и тем сложнее ему

противостоять изменениям погоды. Важно знать, что есть определенные признаки, особенно в период погодных качелей, которые характерны для инфарктов и для инсульта. Предвестием инфаркта являются за грудины боли, которые отдают в левую руку, в левую лопатку, в нижнюю челюсть. Еще может возникнуть чувство нехватки воздуха, обильное потоотделение.

Для инсульта характерны неподвижность или отсутствие движения в конечностях, нарушение речи, резкое головокружение. В обоих случаях не нужно терять время, а вызвать скорую помощь.

В кардиологии есть такое понятие, как «золотые часы» – это время от начала болей до поступления человека в медицинское учреждение с целью оказания высокотехнологичной помощи. Если не уложиться в это время, то последствия могут быть необратимыми.

Организм скажет спасибо!

Пензенцам, у которых есть проблемы с артериальным давлением и они реагируют на магнитные бури, можно дать несколько простых советов.

Прежде всего на такие дни не стоит планировать интенсивные нагрузки: не назначать важных дел и событий, а постараться все-таки сохранить более спокойный режим, по возможности остаться дома. И, конечно, нельзя забывать про здоровый образ жизни. Не снижайте физической активности, больше двигайтесь.



Гуляйте, катайтесь на лыжах и коньках!

Есть люди, которые в зиму любят погреться на солнышке и отправляются на заграничные курорты. Тем, кто чувствителен к переменам погоды, я бы не советовала таких путешествий. Резкая смена зимы на лето – это стресс для организма. Всерьез о рисках нужно задуматься беременным и людям пожилого возраста.

Старайтесь спать не менее семи-восьми часов в сутки. Не забывайте про тарелку правильного питания, в которую должны входить овощи и фрукты, белковая пища, сложнуглеводный гарнир. За соблюдение этих простых рекомендаций организм однозначно скажет спасибо.

Алена ФОРЕЛЛ
Фото А. Юшина

ВАШ ИНТЕРЕС – ОМС

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Важно обследоваться комплексно

Начиная с 2024 года жители Пензенской области могут бесплатно пройти диспансеризацию, направленную на оценку репродуктивного здоровья, по полису ОМС

Диспансеризации репродуктивного здоровья подлежат мужчины и женщины с 18 до 49 лет. «Диспансеризация репродуктивного здоровья – это важный шаг к рождению здорового поколения. Мы призываем жителей региона использовать возможности, которые предоставляет система ОМС», – отметила **директор ТФОМС Пензенской области Елена Аксенова**.

Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья включает в себя несколько этапов.



Оценка репродуктивного здоровья женщин на первом этапе включает в себя осмотр врачом акушером-гинекологом, взятие материала для микроскопического и цитологического исследований, а также пальпацию молочных желез. Для молодых женщин в возрасте от 18 до 29 лет дополнительно проведут лабораторные исследования для выявления возбудителей инфекционных заболеваний малого таза методом ПЦР. В случае выявления заболеваний могут назначить второй этап диспансеризации. На следующем этапе женщинам сделают УЗИ органов малого таза и



молочных желез, в возрасте от 30 до 49 лет – исследования мазков на инфекционные заболевания.

Мужчины в рамках диспансеризации проходят осмотр

у врача-уролога или хирурга, прошедшего специальную подготовку по вопросам репродуктивного здоровья. Второй этап обследования для мужчин включает проведение

СПРАВОЧНО

По итогам 2025 года, комплексное обследование репродуктивного здоровья прошли более 164 тысяч жителей Пензенской области.

спермограммы, микроскопическое исследование микрофлоры, анализы для выявления инфекций органов малого таза, УЗИ предстательной железы и органов мошонки, а также повторную консультацию уролога.

ВАЖНО! Диспансеризацию можно пройти в поликлинике по месту прикрепления. Записываться заранее не нужно – достаточно иметь при себе паспорт и полис ОМС.

Фото С. Красильникова и ТФОМС