

DOKUCZLIWY UPAŁ i NAGŁE ZIMNO, czyli wpływ klimatu na nasze zachowania



W naturze człowieka leży narzekanie na dosłownie wszystko, na co tylko można narzekać. **W czasie zimy skarżymy się na chłód, mróz i zamiecie śnieżne, w czasie lata złorzeczymy na upiorne upały, które nie dają nam spać i powodują ogromną duchotę.**

I to właśnie upały, wysokie temperatury i nieprzemijające duszne powietrze sprawiają, że nasze samopoczucie się pogarsza, stajemy się bardziej nerwowi, wrażliwi i wyczuleni na każde niedoskonałości. Oczywiście taki proces nie dotyczy każdego – spora grupa osób lubi upały, wygrzewa się w słońcu albo spędza ten czas w wodzie i dla nich wysokie temperatury nie stanowią żadnego problemu. **Co jednak z ludźmi, dla których upały, ciągle pocenie się i brak orzeźwiającego wiatru to istne piekło?**

Reagowanie na zmiany atmosferyczne, czyli czynniki pogodowe, spadki i wzrosty ciśnienia oraz temperatury, ruchy wiatru, promienie słoneczne, wilgotność itp., odnotuje się przeciętnie u około 55-75% społeczeństwa. U osób tych występuje wysoka wrażliwość na różne bodźce, które jednocześnie są czynnikami pogodowymi. Wrażliwość ta objawia się głównie podczas zmiany frontów atmosferycznych z ciepłego na zimne i odwrotnie, występują wtedy bóle głowy, stawów (popularne łamanie w kościach), mięśni i nerwobóle. Częstość zjawiskiem są też występujące choroby alergiczne, które w ogromnym stopniu zależne są właśnie od zmiany klimatu, zwłaszcza od ruchów powietrza i wilgotności.

Niżej atmosferyczne niosą ze sobą zmniejszenie odporności organizmu i zwiększają podatność na zachorowania (grypy, przeziębienia), a nagle spadki temperatury i schłodzenie klimatu powodują, co jest całkiem logiczne, zwiększone fale katarów, bólów gardła i zatok. Trzeba przy tym pamiętać, że wyjątkowo nadmierna wrażliwość na bodźce pogodowe powinna być leczona, a przynajmniej skonsultowana z lekarzem.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)