МАГНИТНЫЕ БУРИ!

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 19:11 |
| **МАГНИТНЫЕ БУРИ!** |
|  |
| Воздействие магнитных бурь на человека и технику?    Магнитные бури, в первую очередь, оказывают довольно ощутимое воздействие на разные «тонкие» электронные приборы, например, навигационные. Также вследствие воздействия магнитных бурь могут образовываться внешние электрические заряды на поверхности трубопроводов, трансформаторов, что может привести к нарушению их нормальной работы. На живые организмы магнитные бури также оказывают влияние. Колебания возмущенного геомагнитного поля по своим частотным характеристикам похожи на колебания собственного электромагнитного поля человека – именно поэтому магнитные бури могут быть опасны для нашего здоровья. Дело в том, что если ритм геомагнитных колебаний «наложится» на ритм биения человеческого сердца, то это может вызвать серьезные нарушения в его работе. Как следствие – обострение хронических заболеваний сердечно-сосудистых заболеваний, увеличение риска инфаркта миокарда или инсульта у «сердечников». И хотя подобное совпадение ритмов происходит нечасто, люди с заболеваниями сердца должны во время магнитных бурь особенно бережно относиться к своему здоровью. Могут ощущать проблемы со здоровьем также люди с чувствительной психикой или же те, чья работа связана с хроническим стрессом. Влияние магнитных бурь ощущают на себе абсолютно все живые организмы, все люди. Однако кто-то может и вовсе не заметить «каких-то там» бурь, а у кого-то резко ухудшится самочувствие. Здоровые люди с хорошо развитыми адаптативными механизмами не ощущают на себе никакого влияния геомагнитных возмущений поскольку их организм адекватно реагирует на это влияние. Тем не менее, для большинства людей магнитная буря – это стресс, ведь в период магнитной бури человеческий организм усиленно вырабатывает гормон стресса кортизол и, в то же время, подавляет выработку мелатонина – гормона, который отвечает за адаптацию.     Как бороться с магнитными бурями?     Пытаться переждать магнитную бурю или укрыться от нее под каким-нибудь «защитным экраном» бессмысленно. А вот чтобы свести к минимуму возможные проблемы со здоровьем во время магнитных бурь, следует придерживаться нескольких простых правил. В период магнитной бури лучше избегать тяжелых физических нагрузок, употребления алкоголя, жирной и сладкой пищи. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется всегда держать под рукой привычные лекарства. Однако не следует увеличивать дозу приема, если только это не назначение лечащего врача. Успокоиться поможет настойка валерианы, эвкалипта, а чай из листьев земляники или сок свежих листьев алоэ помогут работе адаптивных механизмов. По совету врача можно принимать седативные препараты и препараты, обладающие антистрессовой активностью. Люди со здоровым желудком могут перед магнитной бурей принять полтаблетки аспирина. Аспирин разжижает кровь и уменьшает вероятность возникновения обострений заболеваний сердечно-сосудистой системы. Люди могут ощущать на себе воздействие магнитной бури по-разному: кто-то начинает плохо себя чувствовать за пару дней до начала бури, кто-то – непосредственно во время нее. Есть также определенный процент людей, которые из-за своей повышенной впечатлительности и мнительности в время магнитных бурь также начинают «плохо себя чувствовать», хотя на самом деле абсолютно здоровы.    6 правил при магнитной буре:         1. Услышав прогноз о надвигающейся магнитной буре, приготовьтесь встретить ее во всеоружии. Поскольку существует 2 типа прогнозов – суточный и семидневный – узнайте, в какие именно дни и часы геомагнитная обстановка станет наиболее неблагоприятной. Выяснив, спланируйте свой день так, чтобы на эти пиковые часы не приходилось никаких важных дел: переговоров, экзаменов (если возможно), а также медицинских манипуляций.         2. Приготовьте привычные препараты, к которым вы обращаетесь в случае ухудшения самочувствия: обезболивающие, спазмолитики, успокоительные. По возможности постарайтесь самые неблагоприятные часы провести во сне: так можно почти полностью нейтрализовать негативное влияние магнитной бури.         3. Пересмотрите свой рацион. Уберите из него продукты, способствующие задержке жидкости в организме: соленья и маринады, копченую колбасу, соленую рыбу и т. д. Также по возможности полностью откажитесь от красного мяса, красного вина и выдержанного сыра: эти продукты содержат вещество тирамин, которое способно усилить головную боль или вызвать приступ настоящей мигрени.         4. Обеспечьте себя свежим воздухом: не обязательно постоянно быть на улице, но постарайтесь спать с открытой форточкой: постоянный приток свежего воздуха улучшает работу сосудов головного мозга и делает сон более крепким и глубоким.         5. Одевайтесь теплее, чем обычно: нельзя допускать спазма сосудов конечностей. Не забывайте про теплые носки, перчатки и обязательно – теплую шапку или шляпу. Если на улице сильный ветер, обязательно защитите от холодного воздуха лоб и виски: во время магнитной бури воздействие ветра значительно опаснее, чем в другой период времени.          6. Особое внимание к прогнозам магнитных бурь должны проявлять те, у кого стоят электрокардиостимуляторы и те, кто прошел операции по коронарному шунтированию. Постарайтесь минимизировать свою активность и не оставаться в одиночестве. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |