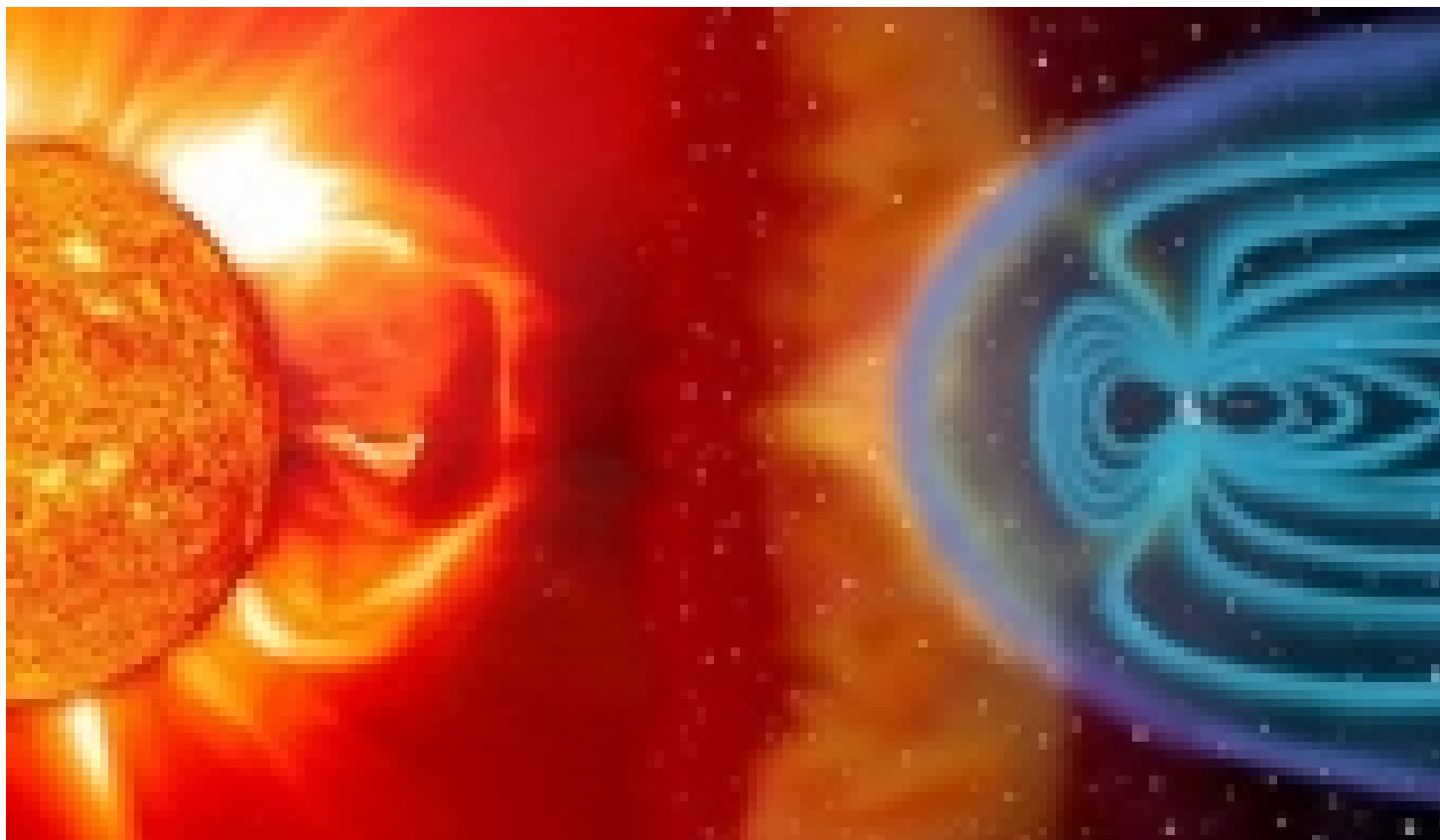




Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

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

