



Yaqub QURBANOV
Səhiyyə Nazirliyinin
baş terapevti, Azərbaycan
Tibb Universitetinin
professoru, tibb
elmləri doktoru

Həkim xəstəni müalicə etmək və onun əmək qabiliyyətinin bərpaşına nail olmaq üçün ilk növbədə **xəstəliyi aşkarlamağı bacarmalıdır**. Xəstəliyin mahiyyəti və yaranma səbəbini bilmək üçün isə öncə «**sağlamlıq**» anlayışının mahiyyəti açıqlanmalıdır.

«**Sağlamlıq**» dedikdə «**əhəlinin sağlamlığı**» və «**fərdi sağlamlıq**» nəzərdə tutulur. Əhəlinin sağlamlığı əksər tədqiqatçılar tərəfindən statistik anlayış kimi qəbul olunur və xüsusi sosial-bioloji tədqiqatlarla tam xarakterizə edilir. «Fərdi sağlamlıq» anlayışı isə dəqiq deyil, çünki həyatı vacib orqanların göstəriciləri fərdi dəyişir, eyni zamanda, insan sağlamlığına bir çox müxtəlif amillər təsir edir. Əslində, mütləq sağlamlıq, ideal sağlam insan yoxdur, buna görə də həm nəzəri, həm də praktiki təbabətdə «**praktiki sağlam**» və ya «**norma**» kimi anlayışlardan istifadə olunur. Çünki sağlamlıq insanın əhval-ruhiyyəsinə subyektiv dəyişikliyin və ya xəstəlik törədən başlanğıcın hələ təzahür olmayan əlamətlərinin varlığını inkar etmir. «**Praktiki sağlam adam**» anlayışı o deməkdir ki, şəxsin orqanizmində baş verən normadan kənara çıxmalar hələ onun əhval-ruhiyyəsinə və əmək qabiliyyətinə təsir etmir və zahirən əks olunmur. Laborator müayinələrin fizioloji göstəricilərində cüzi davamsız dəyişikliklər aşkarlanan adamları da praktiki sağlam hesab etmək olar.

Sağlamlıq halı obyektiv olaraq bir çox parametrlərin antropometrik, kliniki, fizioloji, biokimyəvi, cins və yaş göstəriciləri, həmçinin sosial, iqlim, coğrafi, meteoroloji və s. amillərin təsiri ilə şərtlənir. Buna aşağıdakılar xarakterikdir:

- Orqanizmin anatomik və funksional tamlığı, yəni zədələnmənin olmaması;
- Canlı orqanizmin ətraf mühitə uyğunlaşmaq qabiliyyətinin olması (zəif və ya möhkəm sağlamlıq buna əsasən qi-

mətləndirilir);

- Yüksək əhval-ruhiyyənin olması (ancaq euforiya kimi subyektiv əlamət xəstəliyi inkar etmir).

Orqanizmin xarici mühitin daim dəyişən şəraitinə uyğunlaşmasının pozulması sağlamlıq və xəstəlik arasındakı keçid vəziyyət hesab edilir.

«Xəstə» dedikdə isə sağlamlığından şikayət edən, eləcə də fiziki, laborator və instrumental müayinə zamanı orqan-

ğın yüksəlməsidir. Meteohəssaslıq kifayət qədər geniş yayılıb və daha çox ürək-damar və sinir sistemi xəstəliklərində müşahidə olunur. Onun təzahürləri orqanizmin ilkin halından, insanın yaşından, xarakterindən, yaşadığı mikromühitədən və onun həmin mühitə uyğunlaşma dərəcəsindən, hər hansı bir xəstəliyinin olub-olmamasından asılıdır.

Adaptasiya mexanizmləri yaxşı işləyən tam sağlam insan-

İnsanlarda meteohəssaslığın üç dərəcəsi müəyyən olunur:

- **Yüngül dərəcəli meteohəssaslıq** subyektiv şikayətlər, əhval-ruhiyyənin pisləşməsi, narahatlıqla təzahür edir. Obyektiv müayinə zamanı isə insanda heç bir dəyişiklik aşkar olunmur.

- **Orta dərəcəli meteohəssaslıq** zamanı arterial təzyiqin yüksəlməsi və elektrokardiogrammada obyektiv dəyişikliklər

məsi zamanı onlar işdə fikirlərini toplamağa, mürəkkəb tapşırıqları lazımınca yerinə yetirməyə, məsuliyyətli qərarlar qəbul etməyə çətinlik çəkirlər. Sağlam insanlar ətraf mühitin təbii dəyişikliklərinə kifayət qədər davamlıdırlar və hava şəraitinin tərəddüdləri onlarda adətən heç bir xoşagəlməz əlamətlər yaratmır. Orqanizmin ümumi zəifləməsi, hər hansı bir xəstəliyin olması, yaxud fərdi hiperhəssaslıq zamanı isə me-

Meteoroloji amillərin sağlamlıq və xəstəliyə təsiri

Hippokrat: «Havanın dəyişməsinə xüsusi diqqət yetir, bu dövrdə qanalmalardan, dağlanmadan uzaq dur və skalpeli əlinə alma»

nizmində hər hansı xəstəliyin əlamətləri aşkarlanan şəxs nəzərdə tutulur. Xəstəlik orqanizmin normal fəaliyyətinin pozulmasıdır. Xəstəliklərin mənşəyi, səbəbləri haqqında mühakimə yürüdərkən **xarici mühitlə orqanizmin qarşılıqlı əlaqəsi və onun dəyişən reaktivliyi** həmişə nəzərə alınmalıdır.

Hər bir canlı yaşadığı mühitin təsirinə məruz qalır. Həddən artıq güclü xarici təsir orqanizmdə tarazlığı pozur və onun aktiv reaksiyasına səbəb olur. Orqanizm tarazlığı bərpa etməyə çalışsa da, bunun öhdəsindən gələ bilmir, nəticədə, orqanizmin müdafiə mexanizmləri tükənəndə xəstəlik inkişaf edir. Orqanizmdə fermentlərin, hormonların, digər biokimyəvi aktiv maddələrin çatışmazlığı və ya yoxluğu, hemostaz mexanizmindəki çatışmazlıqlar və s. proseslər də xəstəliyə səbəb ola bilər. Beləliklə, xəstəlik xarici və daxili amillərin təsiri altında orqanizmin struktur, funksional zədələnməsi və buna cavab olaraq keyfiyyətə özünəməxsus kompensator uyğunlaşma mexanizmlərinin səfərbər olunması şəraitində davam edən həyatı, **sinir və humoral sistemlə tənzimlənən ümumi reaksiyasıdır**.

Sağlamlıq və xəstəlik haqqında məlumat verməkdə məqsədimiz xarici mühit amillərinin davamlı dəyişməsinin insan orqanizminə təsirinə nəzər çatdırmaqdır. Bunları bilərək meteohəssas insanları öncədən müəyyənləşdirmək, xroniki xəstəlikləri olanlara nəzarəti gücləndirməklə xarici mühitin orqanizmə mənfi təsirinə qarşısını vaxtında almaq olar.

Meteohəssaslıq orqanizmin meteoroloji (iqlim) amillərinə təsirinə reaksiyası və ya adaptasiya mexanizmlərinin – immunitetin zəifləməsi, eləcə də xroniki xəstəliklər zamanı iqlim şəraitinin dəyişməsinə həssaslı-

lar hava şəraitinin dəyişməsinə heç bir reaksiya vermirlər. Praktiki sağlam insanlarda havanın kəskin dəyişməsi əsasən psixosomasiyal sahədə özünü göstərir, bəzən isə anormal iqlim hadisələri zamanı meteorozlar müşahidə edilir. Yəni bu insanlarda orqanizmin fəaliyyətində heç bir ciddi pozulma baş verməsə də, uzunmüddətli yağış onları depressiyaya sala bilər.

Xroniki xəstəlikləri olanlarda isə havanın hərərətini, atmosfer təzyiqinin, elektromagnit sahəsinin istənilən tərəddüdləri onların əsas xəstəliyinin kəskinləşməsinə, hətta xəstəxanaya düşmələrinə səbəb olur.

İnsan sağlamlığına təsirinə görə beş tip iqlim şəraiti ayırd edilir:

- **İndiferent (laqeyd) tip.** Bu zaman insan öz orqanizmində havanın heç bir təsirinə hiss etmir.

- **Tonuslayıcı tip.** Bu zaman iqlimin dəyişməsi insana, xüsusilə xroniki oksigen çatışmazlığı, arterial hipotoniya, ürəyin işemik xəstəliyi, xroniki bronxiti və s. olan xəstələrə yaxşı təsir edir.

- **Spastik tip.** Havanın kəskin soyuması atmosfer təzyiqinin yüksəlməsi və havada oksigenin miqdarının artması ilə təzahür edir. Belə hava şəraitində yüksək arterial təzyiqi olan xəstələrdə damarların saya əzələlərinin spazmı nəticəsində ürək və baş ağrıları meydana çıxır.

- **Hipotenziv tip** havada oksigenin azalmasına meyillilik zamanı özünü göstərir. Belə hallarda damarların tonusu zəifləyir, hipertoniya xəstəliyi olan insanların qan təzyiqi endiyi üçün özlərini daha yaxşı hiss edirlər.

- **Hipoksemik tip.** İqlim istiləşməyə doğru dəyişəndə havada oksigenin miqdarı azalır. Belə günlərdə insanlarda oksigen çatışmazlığı meydana çıxır və dərinləşir.

kimi qabarıq pozuntular özünü göstərir.

- **Ağır dərəcəli meteohəssaslıq** zamanı meteopatik reaksiyalar formasında ağır dərəcəli dəyişikliklər müşahidə olunur. Bunlar əsasən aşağıdakı kimi təzahür edir:

- Meteohəssaslığın ürək forması zamanı ürək nahiyəsində ağrılar, təngnəfəslik meydana çıxır.

- Baş beyin forması baş ağrıları, başgicəllənmələr, başda küy və cingiltinin olması ilə özünü göstərir.

- Qarıxıq forma zamanı ürək və sinir pozulmaları müştərək meydana çıxır.

- Astenonevrotik meteohəssaslıq reaksiyası yüksək oyanıqlıq, əsəbilik, yuxusuzluq, arterial təzyiqin yüksəlməsi kimi əlamətlərlə təzahür edir.

- Qeyri-müəyyən meteohəssaslıq reaksiyaları zamanı insanlar meteohəssaslığın təzahürlərini qeyd edə bilmirlər. Bu zaman onlar ümumi zəiflikdən, halsızlıqdan, oynaqlarda, əzələlərdə ağrı və sızılı hissənin olmasından şikayət edirlər.

Meteohəssaslığın ən geniş yayılmış əlamətlərindən biri qəflətən meydana çıxan baş ağrısıdır. Bəzi insanlar hava şəraitinin dəyişməsi ilə əlaqədar baş verən kefsizliyi səhvən hansısa ciddi xəstəliyin əlaməti hesab edirlər. Belə hallarda insanlar həyəcanlanmamaq və öz halını obyektiv qiymətləndirmək üçün **meteohəssaslıq fenomenini** təhlil etməyi bacarmalıdırlar.

Adətən hər hansı xronik xəstəlik olanda, hətta remissiya dövründə belə, meteohəssaslıq yüksək səviyyəyə çatır. Tədqiqatlara görə, hər bir insan havanın dəyişməsinə bu və ya digər dərəcədə reaksiya verir. Meteohəssaslıq təhlükəli deyil. Lakin əhval-ruhiyyənin pisləşməsi böyük üçün ciddi problemə çevrilir. Belə ki, havanın dəyiş-

teotrop reaksiyalar müşahidə olunur. Meteohəssaslıq bəşəriyyətin özəli problemlərindən olsa da, insanlara ətraf mühitin daim dəyişən şəraitinə uyğunlaşmaqda kömək edəcək universal vasitə hələ tapılmayıb.

Hava amillərinin insan orqanizminə təsir mexanizmləri də bu vaxta qədər lazımi səviyyədə müəyyən edilməyib. Orqanizmin müdafiə reaksiyasının necə işə düşməsi və onun bəzən ağır nəticələr doğurmasının səbəbləri alimləri daim düşündürür. Qeyd edək ki, insanların hava şəraitinin dəyişməsinə həssas olması min illər əvvəldən məlum idi. Hələ **Hippokrat** xəbərdarlıq edirdi: «**Havanın dəyişməsinə xüsusi diqqət yetir, bu dövrdə qanalmalardan, dağlanmadan uzaq dur və skalpeli əlinə alma**».

Çoxsaylı elmi təcrübələr nəticəsində məlum olub ki, hava şəraitinin dəyişməsinə qarşı reaksiya müəyyən dərəcədə insanın temperamentindən asılıdır. Asanlıqla təsir altına düşən, qərarlı, hər şeydən şübhələnən, özünə güvənməyən insanlar ətraf mühitdə baş verən dəyişiklikləri daha ağır qəbul edirlər.

Bəzi alimlərin fikrincə, insanın normal həyat fəaliyyəti üçün havanın temperaturunun 18-21°C arasında olması, nisbi rütubətin 40-60 faiz arasında dəyişməsi optimal parametrlər sayılır. Müxtəlif mənbələrdə bir qədər fərqli rəqəmlər də göstərilə bilər. Orta parametrlərdən aşağı və ya yuxarı istənilən dəyişikliklər zamanı orqanizmin zəif və ya güclü müdafiə reaksiyası müşahidə olunur. Soyuq stressoru fiziki aktivliyi və iş qabiliyyətini azaldaraq insanın psixi halına təsir edir. Hərərət hissi edilməsi fərdidir. Bəzi insanlara soyuq, ayazlı qış, digərlərinə isə isti və quru hava şəraiti xoş gəlir.

(*Ardı səhifə 10-da*)

(Əvvəli səhifə 7-də)

Bu, insanın fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərindən, həmçinin uşaqlıq dövründə yaşadığı iqlim şəraitindən asılıdır.

Ağır meteohəssaslıqdan əziyyət çəkən insanlar xüsusi dispanser müşahidəsində olmalıdır. Ruhü xəstələrdə, nevropatoloqun müşahidəsi altında olan xəstələrdə, ürək-damar və sinir sisteminin xroniki xəstəlikləri olan şəxslərdə hava şəraitinin dəyişməsi dövründə xəstəliyin kəskinləşməsi, ümumilikdə psixosomasiya halının dəyişməsi müşahidə olunur.

Təəssüf ki, tibbi nöqtəyindən nəzərdən havanın dəyişməsinə kəskin reaksiyanın olması patologiyaya hesab edilmir. Hazırda yüksək meteohəssaslıq əlamətləri ilə bu və ya digər dərəcədə əlaqədar olan çoxsaylı xəstəliklər arasında yeni diaqnoz – **meteonevroz** meydana çıxır. Bu, somatik patologiyalarla müşayiət olunmayan nevroloji hal sayılır. Meteonevrozun əsas əlamətləri havanın dəyişməsi ilə əlaqədar əhval-ruhiyyənin kəskin pozulmasıdır. Bu zaman insan tənəffüslərdən, ürək-döyülmədən, səbəbsiz başgicəllənmədən, xroniki yorğunluqdan, əsəb gərginliyindən əziyyət çəksə də, tibbi müayinələrin nəticələri normal olur. Göstərilən səbəblərdən meteonevrozu çox zaman simulyasiya hesab edib, xəstəyə lazım olan müalicə təyin etmirlər. Bir çox hallarda hava dəyişikliklərindən psixoloji asılılıq erkən yaş dövründə qazanılır. Meteohəssaslıq **əksər hallarda təmiz havada az vaxt keçirən, bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmayan, oturmaq əqli iş rejimində çalışan**, valideynləri hava şəraitinin dəyişməsinə kəskin reaksiya verən insanlarda formalaşır. Müxtəlif xəstəliklərdən əziyyət çəkən xəstələrin 35%-də meteohəssaslıq müşahidə olunur. Belə ki, ürək-damar sistemi xəstəliyi olan hər iki xəstədən birinə, xüsusilə ürəyin işemik xəstəliyindən və hipertoniyadan əziyyət çəkənlərə havanın dəyişməsi mənfi təsir göstərir. Miokard infarktı, yaxud insult keçirmiş, aterosklerozdan əziyyət çəkən xəstələrin əhvalı əhəmiyyətli dərəcədə pisləşir. Oynaqalarda revmatizmdən, tənəffüs, mərkəzi sinir və dayaq-hərəkət sistemləri xəstəliklərindən əziyyət çəkən xəstələr havanın hətta cüzi dəyişməsinə də reaksiya verirlər.

Meteonevroz hazırda xəstəlik kimi tanınmadığından, bu haldan əziyyət çəkən şəxsə, əhval-ruhiyyəsi pisləşsə də, əmək qabiliyyətinin müvəqqəti itirilməsi haqqında sənəd verilmir və səmərəli müalicə təyin edilmir. Çünki analizlər və müayinələr nəticəsində orqanizmdə heç bir patoloji dəyişikliklər aşkarlanmır. Buna bax-

mayaraq, meteohəssaslığın xarici əlamətləri iş qabiliyyətini ciddi şəkildə pisləşdirə bilər. O, məsələn, qəza şəraitinin, səhvlərin, qeyri-adekvat hərəkətlərin baş verməsinə səbəb olur.

Sağlam insanlar üçün meteoroloji dəyişikliklər təhlükəli olmasa da, havanın dəyişməsi onlarda da müəyyən reaksiyalar

bilər ki, bu da ciddi fəsadlar törədir. Oksigen qıtlığı zamanı böyrəküstü vəzilərin fəaliyyəti aktivləşir, qanda adrenalinin səviyyəsi yüksəlir və öz növbəsində o, stress halının təhrik edilməsinə səbəb olur. İnsan tez yorulur, əsəbi və acıqlı olur, diqqətinin cəmlənməsi pozulur. Əfsus ki, belə patoloji adaptasiyaya qarşı dərman yoxdur.

ra təbii adaptogenlərdən istifadə olunur. Ancaq bitki mənşəli preparatlar bəzən arterial təzyiqin yüksəlməsinə və ürəkdöyülməyə səbəb ola bilər. Fiziki aktivliyi uzunmüddətli gəzintilərlə artırmaq, kontrast duş qəbul etmək və masaj da faydalıdır.

Təxirəsalınmaz profilaktika. Bu, hava dəyişikliyi və maqnit fırtınaları zamanı tətbiq edi-

lən səbəbini havanın pis olmasında deyil, ilk növbədə işığın azlığında axtarmaq lazımdır. Belə günlərdə orqanizmi süni işıqlandırma ilə aldatmaq mümkün olmur. Çünki günəş şüası ilə süni işıqlandırıcının spektr tərkibi əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir.

Ümumiyyətlə, gün ərzində, xüsusilə qış fəslində işıqlandırma kifayət qədər təmin edilməlidir. Bu məqsədlə lüminessent və enerji sərfini azaldan lampalardan deyil, rahat görmə üçün ən əlverişli sayılan sarı, təbii işıq verən, adi lampalardan istifadə edilməlidir. Payız, qış və yaz fəsilərində gecələr mütləq pəncərəni, yaxud nəfəsləyi açıq qoymaq lazımdır. Otağa daim təmiz havanın daxil olması insan sağlamlığına və əhvalına müsbət təsir edir.

Autotreninqlə məşğul olmaq da bəzən meteonevroza qalib gəlmək, heç olmasa, əhvalı yüksəltmək üçün faydalı olur.

Ümumiyyətlə, hava şəraitinin kəskin dəyişməsi zamanı **bəzi ümumi qaydalara riayət etmək lazımdır.** Məsələn, bu dövrdə fiziki aktivliyi azaltmaq, idmanla məşğul olmağı təxirə salıb, təmiz havada nəfəs almaq lazımdır. Əgər orqanizmdə müəyyən güclənmə hissi yaranarsa, sürətli addımlarla qısa qaçış etmək olar. Yorğunluq, üzüntü yarada bilən gərgin əqli fəaliyyətdən uzaq olmaq lazımdır. Bədəndən soyuq su axıtmaqla immun sistemini möhkəmləndirmək və orqanizmi xarici mühitin dəyişikliklərinə qarşı davamlı etmək olar. Orqanizmin möhkəmləndirilməsinə tədricən başlamaq, duş qəbul etdikdən sonra bir qədər sərin suyu sürətlə bədəndən axıtmaq lazımdır. Həftədə iki dəfə suyun hərərətini bir dərəcə azaltmaq olar. İmmun sistemin müdafiəsi üçün onu C, A vitaminləri ilə, mineral maddələrlə, mikroelementlərlə, doymamış yağ turşuları ilə təmin etmək lazımdır. Bununla yanaşı, ötlə zəngin yağlı və qızardılmış qidalardan çox istifadədən çəkinmək önəmlidir. Acı ədviyyatları, alkoqolu, ümumiyyətlə, rasiondan çıxarmaq, onları süd və bitki tərkibli pəhrizlərlə əvəz etmək məsləhətdir.

Meteohəssaslıq və meteohəssaslıq azaltmaq məqsədilə qeyd olunan bu tövsiyələr müxtəlif regionlarda və iqlim şəraitində fəaliyyət göstərən həkim personalının meteohəssas insanların, eləcə də müxtəlif mənşəli xroniki somatik xəstəlikləri olan insanların müalicə və profilaktikasına xüsusi diqqət yetirmək və onların müalicəsinə məsuliyyəti artırmaq məqsədi daşıyır. Qeyd etmək lazımdır ki, ayrı-ayrı meteohəssas və xəstə insanlara yardım məqsədilə görülən tədbirlər həkim nəzarəti altında, xüsusi sxemdə və fərdi qaydada aparılmalıdır.

Meteoroloji amillərin sağlamlıq və xəstəliyə təsiri



doğurur, lakin onlar bunu hiss etmirlər. Məsələn, **xüsusilə nəqliyyat sürücüləri** meteoroloji şəraitin kəskin dəyişməsi zamanı diqqətlərini cəmləməkdə çətinlik çəkirlər və nəticədə qəzaların sayı çoxalır.

Atmosfer təzyiqinin əhəmiyyətli dərəcədə dəyişməsi yüksək gərginliyə və adaptasiya mexanizmlərinin pozulmasına səbəb ola bilər. Bu zaman orqanizmdə baş verən dalğavari proseslər – bioloji ritmlər pozulur, xaotik olur. Hava dəyişməsinə qarşı fizioloji (simptom-suz) reaksiyanı yüngül mehin təsirindən üzərində dalğalar hərəkət edən sakit göllə müqayisə etmək olar. Hava dəyişməsinə qarşı patoloji reaksiya isə orqanizmdə özünəməxsus vegetativ «tufanı» xatırladır. Onun inkişafına vegetativ sinir sisteminin pozulması səbəb olur. Son zamanlar vegetativ pozulmaların sayı getdikcə artır. Bu isə stress, tələsgənlik, hipodinamiya, artıq qida qəbulu və ya kifayət qədər qida qəbul etməmək və s. amillərin təsirləri ilə əlaqədardır.

Orqanizmə həm ümumilikdə iqlim, həm də onun ayrı-ayrı komponentləri təsir edir. Atmosfer təzyiqinin dəyişməsi əsasən iki yolla təsir göstərir: qanın oksigenlə doymasını azaldır («quyu» təsiri) və plevranın, peritonun, oynaqların sinovial qışasının reseptorlarını, həmçinin damarları mexaniki qıcıqlandırır.

Ağır adaptasiya reaksiyasının variantlarından biri qanda oksigenin azalmasıdır. Olduqca təhlükəli olan bu halda bəzən baş beyinin hipoksiyası baş verə

Meteohəssaslıq və meteohəssaslıq azaltmaq üçün bəzi tövsiyələr

Meteohəssaslığa qarşı bir-mənalı tövsiyələr vermək qeyri-mümkündür. Bunların hamısı pasiyentin yaşadığı yerdən, coğrafi şəraitdən, orqanizmin ümumi halından və digər amillərdən asılıdır. Ona görə də bəzi ümumi xarakterli məsləhətlər verməklə kifayətlənmək olar.

İlk növbədə, həkimin konsultasiyası olmadan özünümüalicə ilə məşğul olmaq məsləhət deyil. Xroniki xəstələrdə öncə əsas xəstəliyin müalicə edilməsi, hava proqnozunun qeyri-qənaətbəxş hallarında isə kompleks müalicə ilə profilaktik tədbirlərin aparılması tövsiyə olunur. Profilaktik tədbirlər **planlı, mövsümi və təxirəsalınmaz** şəkildə aparılır.

Planlı profilaktika. Meteohəssaslıqdan əziyyət çəkən şəxslər tam müayinədən keçməli, lazım gələrsə, müalicə olunmalıdırlar. Çünki meteohəssaslıq əlamətləri altında ürək-damar, yaxud nevroloji xəstəliklərin başlanğıc mərhələsi gizlənmə bilər. Meteohəssaslıq zamanı ilin isti fəslində başqa iqlim şəraitində dincəlmək, hava vannası qəbul etmək, dənizdə çimmək, günəşlənmək, fiziki hərəkətlər çox faydalıdır. Bundan əlavə, palçıqla müalicənin, isti və soyuq su ilə kontrast su prosedurları vasitəsilə orqanizmi möhkəmləndirməyin də faydası var.

Mövsümi profilaktika adətən sentyabrın sonunda və fevralda aparılır. Bunun üçün bir sı-

lır. Qoruyucu hərəkət rejimini, qida qəbulunu tənzimləmək və yüngül vegetarian məhsullarına üstünlük vermək lazımdır.

Meteohəssaslığın əsas profilaktikasından biri də **pəhriz saxlamaqdır.** Belə ki, isti hava cəbhəsi yaxınlaşdıqda və havanın oksigen rejimi pozulduqda artıq qida qəbul etmək, orqanizmi yükləmək olmaz. Bu zaman tərkibində askorbin turşusu, kalsium, kalium, dəmir olan balıq, süd, meyvə kimi qidalardan istifadə etmək lazımdır. Arterial təzyiqi yüksək olan insanlar üçün havanın kəskin tərəddüdləri zamanı duz və mayenin miqdarını məhdudlaşdırmaq məsləhətdir.

Meteohəssaslıq tam aradan qaldırmaq həmişə mümkün olmasa da, bu üsullarla reaksiyaları əhəmiyyətli dərəcədə yüngülləşdirmək olar.

Meteohəssaslıq yüksək olan insanlara siklonların və kəskin istiləşmənin yaxınlaşması zamanı orqanizmi oksigenlə zənginləşdirən fiziki məşqlər – yerimək, qaçmaq, tənəffüs gimnastikası və s. tövsiyə etmək olar. Arterial təzyiqi aşağı olan insanlara həmçinin polivitaminlər, müxtəlif stimullaşdırıcı otlardan (eleuterokokk, jənşen) hazırlanan dərmanlar, tünd çay qəbulu müsbət təsir edə bilər. Xəstələrə şam ağacının iynəyarpaqlarının dəmləməsindən vannalar effektiv təsir edir. Müalicə kursu 12-15 prosedur, vanna qəbulunun müddəti 10-15 dəqiqə, suyun hərərəti 35-37°C dərəcə olmalıdır. Güclü həyəcan zamanı sakitləşdirici otlardan hazırlanmış dəmləmələr, həmçinin bitki mənşəli yüngül təsirli dərmanlar, psixosomatik simptomları yüngülləşdirmək və orqanizmi möhkəmləndirmək üçün vitaminlər, bioloji aktiv əlavələr qəbul etmək olar. Dərman preparatları mütləq həkimlər tərəfindən təyin edilməlidir. Fizioterapiya prosedurları ilə müalicə kursu da faydalıdır.

Günəşin bir neçə gün buludların arxasında gizləndiyi, yağışlı, tutqun payız və ya soyuq qış günlərində bir çox xəstələr depressiya halına çatır, dilxor olur, iztirab çəkirlər. Belə əh-