




**ординација**  ЧЕСТЕ И НАГЛЕ ПРОМЕНЕ ВРЕМЕНА НЕ ПОГОДУЈУ старијим особама и хроничним болесницима

# Кад падне температура, расте притисак

*Захлађење за 10 степени изазива сужавање крвних судова, што може да доведе до скока крвног притиска, као и до појаве ангинозног бола*



И. Ковачић

**Ч**ЕСТЕ варијације температуре, смена сунца и киша, велика влажност и спарина значајно утичу на лучење појединих хормона. Њихова појачана концентрација у крви изазива реакције у крвним судовима, дисајним путевима, вегетативном нервном систему, као и у можданим ћелијама, па осим хроничним болесницима смета и здравима. Временске прилике су, зато, ових дана, узрок појаве главобоље, поспаности, поремећаја крвног притиска, отежаног дисања, раздражљивости, а могу да буду и директан окидач епилептичног напада, можданог и срчаног удара.

Професор др Предраг Митровић, кардиолог Ургентног центра, каже да су старије особе и хронични болесници најосетљивији на атмосферске промене, посебно на честе промене атмосферског притиска и температуре:

- Срчани болесници најтеже подносе нагло снижавање температуре и ветровито време. Када се температура снижава за више од десетак степени долази до сужавања крвних судова, што може да доведе до скока крвног притиска, као и до појаве ангинозног бола.

Да би се спречиле осцилације крвног

притиска и учестале ангинозне тегобе, наш саговорник саветује да, ако је могуће, време се проводи у изолованој, кућној средини, где су вредности спољашње температуре усталене.

- Код болесника који пате од хроничне венске слабости, односно проширених венских и лимфних судова, ситуација се додатно компликује при промени временских услова, тачније код наглог отопљавања - каже професор Митровић. - Поред већ проширеног венског

вањем температуре долази до болова и отока у зглобовима, што, како објашњава професор Митровић, настаје услед повећаног накопљања течности у ћелијама.

У ситуацијама брзих промена временских услова угрожени су и болесници са неуролошким обољењима, као и они са Паркинсоновом болешћу.

- Осцилације које изазивају временске промене, директно утичу на метаболичке процесе и у мозгу - каже наш саговорник. - Познато је да је један од основних узрока

## НЕСАНИЦА И НЕРВОЗА

Код особа које пате од депресије, анксиозности или напада панике, као и оних које су емоционалније по природи, честе и нагле промене времена могу да узрокују израженију појаву несанице, нервозе, напетости и деконцентрације. Наравно, долази и до учесталијих појава епизода панике, анксиозности и депресивних фаза.

корита и отока који се обично јављају када су топли и спарни дани, услед већег пораста температуре долази до додатног проширења, чиме се појављују још већи отоци ногу, који су болнији. И у тој ситуацији превенција је мировање у кућни условима, са подигнутим ногама тако да табани буду изнад ниво кукова.

Утицају услед променљивих временских прилика подложни су и реуматичари. Код њих са сваки наглим снижа-

настанка Паркинсонове болести недостатак хормона допамина, који је важан регулатор нервних функција. За нормалну координацију покрета потребно је да у мозгу постоји равнотежа између допамина и другог хормона - регулатора, ацетилхолина. Преовладавање допамина снижава тонус мишића и омогућава повећану покретљивост, док преовладавање ацетилхолина повећава тонус мишића, па настају укоченост и дрхтање. ■