

## VREME, KLIMA IN LJUDJE

Klima in vreme sta naša stalna spremljevalca in pogosto se njunega vpliva niti ne zavedamo. To pa ne pomeni, da se naše telo ne odziva in prilagaja njenemu vplivu. Na to postanemo pozorni šele takrat, ko je obremenitev takšna, da je neprijetna ali izjemoma celo ogroža naše zdravje.

Kako zaznamo vpliv ozračja in vremena? Zavestno s čutili in podzavestno z vegetativnim živčevjem. Nekateri učinki so že dolgo poznani in nesporni. Verjetno nihče več ne dvomi o učinkih pretoplega ali prehladnega okolja. Podhladitev oziroma pregrevanje z vsemi spremljajočimi pojavi lahko privedeta v skrajnih primerih celo do smrti.

Tudi to, da nekatere snovi v zraku povzročajo alergije, oziroma drugače škodljivo vplivajo na organizem, je že dolgo znano. Prav tako ne dvomimo v škodljive učinke pretiranega izpostavljanja sončnim žarkom.

Kljub temu pa nekateri vplivi vremena na ljudi še niso znanstveno dovolj raziskani. Pri tem mislimo na težave, ki jih mnogi ljudje čutijo pred in ob vremenskih spremembah.

Čeprav ozračje in vreme učinkujeta na ljudi celovito, si pri razlagi pomagamo tako, da govorimo o biotoplotnem, meteorotropnem učinku, učinku sončnega obsevanja in zračno kemičnem učinku.

Neprestano se srečujemo in usklajujemo z vplivi okolja, še posebej ozračja. To, da sami tvorimo toploto, nam omogoča stalno uravnavanje notranje temperature, ki je zelo potrebna za nemoten potek življenjsko pomembnih funkcij. Zdrav človek je sposoben izredno velikega prilagajanja. Sposobnost prilagajanja pa je v splošnem zmanjšana pri otrocih, bolnikih in starejših osebah.

Na vzdrževanje telesne toplote vpliva tudi obnašanje človeka v določenih toplotnih pogojih. Tako na primer mišična aktivnost poveča količino proizvedene toplote.

Prav tako vplivajo na naše zaznavanje toplotnega okolja razpoloženje, močna čustva, pričakovanje toplote in naša prilagojenost danim klimatskim razmeram. V veliko pomoč pri prilagajanju so nam tudi obleka in bivališča ter naprave za ogrevanje, hlajenje, klimatizacijo. Obleka nas lahko ščiti pred pretopljenjem okoljem (na primer prebivalci puščavskih območij z obleko zakrijejo telo pred močnimi sončnimi žarki) ali pred hladnim okoljem.

Vremenski kazalci, ki so pomembni za toplotno občutje človeka, so: temperatura zraka, vlažnost zraka, hitrost gibanja zraka glede na človeka in toplotno sevanje.

Tudi vremensko stanje in dogajanja v ozračju vplivajo na naše telesno in duševno počutje. Zdrav organizem te učinke uravnava in le občutljivejši ljudje ga čutijo kot obremenitev, na

katero se odzovejo na tistem delu organizma, ki je najmanj odporen.

Povečana občutljivost na vremenske razmere je lahko prirojena ali pridobljena. Povečuje se s starostjo, navadno po štiridesetem letu. Začasno se lahko pojavi ob oslavitvi organizma zaradi bolezni ali izčrpanosti oziroma ob preobremenitvi s stresom.

Odziv na vremenski dražljaj se kaže kot vremenska občutljivost ali kot vremenska odvisnost. Vremenska občutljivost se lahko kaže s potrtostjo, nejevoljo, razdražljivostjo, zmanjšano sposobnostjo koncentracije, glavobolom, motnjami v spanju, utrujenostjo brez pravega vzroka, spremenjeno občutljivostjo na alkohol in zdravila, bolečine na mestih že zaceljenih poškodb. To se le nekateri simptomi, ki se vselej izražajo močno individualno.

Zaznavamo le nekatere ali samo enega med njimi. Tudi kako jih občutimo, se od posameznika do posameznika spreminja. Ko se vremensko stanje, ki ga spremljajo navedene težave, spremeni, težave same od sebe minejo.

Ali so simptomi posledica vremenske občutljivosti ali katere druge bolezni, lahko ugotovi le zdravnik. Najprej so te težave opazili in jih začeli znanstveno raziskovati v krajih, za katere je značilen fen. Do nedavnega so vremensko občutljivost še prištevali med nebolezenske pojave, v najnovejšem času pa jo že obravnavajo kot bolezen.

Med vremensko občutljive štejemo tudi ljudi, ki se na podoben način odzovejo, še preden ustrezni vremenski proces zajame kraje, kjer ti ljudje živijo. To so ljudje, ki trdijo, da čutijo, da se bo vreme v kratkem spremenilo.

Poleg vremenske občutljivosti pa poznamo tudi vremensko odvisnost. Za razliko od prve, tu že obstaja bolezen ali vsaj predispozicija zanjo. Danes vemo, da so še posebej občutljivi za učinke vremena astmatiki in srčni bolniki.

Kako ljudje zaznavamo bližajočo se vremensko spremembo, še ni dovolj znano. Povezava med vremenskimi spremembami in odzivi organizma je bila že velikokrat dokazana, ne vemo pa, kako človek to zazna.

Vsi ljudje nismo enako dovzetni za učinek vremena. Nekateri ga sploh ne zaznavajo. Težko je tudi reči, kolikšen delež ljudi je v resnici občutljiv nanj. Najnovejše študije ocenjujejo, da je na vremenske spremembe občutljiva polovica ljudi. Ali ste vi med njimi?

ing. Tanja Cegnar

(ponatis iz glasila

Društva pljučnih bolnikov Slovenije

Zdrav dih za navdih)