**СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ, как уберечь себя при погодных колебаниях:**

В такие дни — нет стрессу и лишним эмоциям.

* При таких погодных колебаниях может ухудшаться самочувствие у людей, которых мы называем метеозависимыми, — говорит главный врач «Профессорской клиники» Ольга Пастухова. — Это совсем не обязательно люди, страдающие сердечно-сосудистымизаболеваниями. У многих из нас организм не успевает подстроиться под изменение атмосферного давления: у кого-то возникает аритмия и повышается внутреннее давление в сосудах при повышении атмосферного давления, у других — при понижении, а кто-то реагирует на любые погодные изменения. Тут главное учитывать свои особенности. Например, если запланирован поход в спортзал, стоит ограничиться щадящими физическими нагрузками. В сильный мороз лучше построить свой день так, чтобы никуда не торопиться и не надышаться впопыхах морозным воздухом. Лучше одеться потеплее и отправиться на запланированную встречу пораньше.
* Резкие изменения температуры воздуха на улице и скачки атмосферного давления всегда являются фактором риска — особенно для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, — говорит заведующий отделением кардиологии пермского «Института сердца» Григорий Спасенков. — Долгое пребывание на морозе в такие дни, физические нагрузки и стрессы могут привести к спазму сосудов. Поэтому, если все же вышли на улицу, передвигайтесь потихоньку, не спеша, дома и на работе постарайтесь избегать стрессовых ситуаций, не проявляйте излишней эмоциональности. Соблюдайте режим, не засиживайтесь допоздна. Если врач вам предписал принимать лекарства, не пренебрегайте его рекомендациями.