«ХАБАРОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ: *ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА*

Выполнила студентка
1 курса группы
ГМФ(б)-22
Емельянова Юлия

г.Хабаровск
2012

Что же такое «атмосферное давление»?

Давление атмосферы на все находящиеся в ней предметы и Земную поверхность.

Атмосферное давление создаётся гравитационным притяжением воздуха к Земле. Атмосферное давление измеряется барометром.

Немного истории

Первым атмосферное давление измерил итальянский ученый Эванджелиста Торричелли в 1643 году.

Развивая учения Галилея, Торричелли после долгих опытов, доказал, что воздух имеет вес, и давление атмосферы уравновешивается столбом воды в 32 фута, или 10.3м.

Зачем измеряют атмосферное давление?

Измеряют атмосферное давление для того, чтобы с большей вероятностью предсказать возможное изменение погоды.

Влияние колебаний атмосферного давления на организм человека

1) *Для того, чтобы человеку было комфортно, атмосферное давление должно быть равно 760 мм. рт. столба;*

2) *Если атмосферное давление отклоняется, хоть на 10 мм, в ту или иную сторону, человек чувствует себя не комфортно и это может сказаться на его состоянии здоровья.*

Что происходит при снижении атмосферного давления?

- *повышается влажность воздуха;*
- *возможны осадки;*
- *повышение температуры воздуха*

У гипотоников: чаще всего появляется общая слабость, затрудненный вдох, чувство нехватки воздуха, возникает одышка.

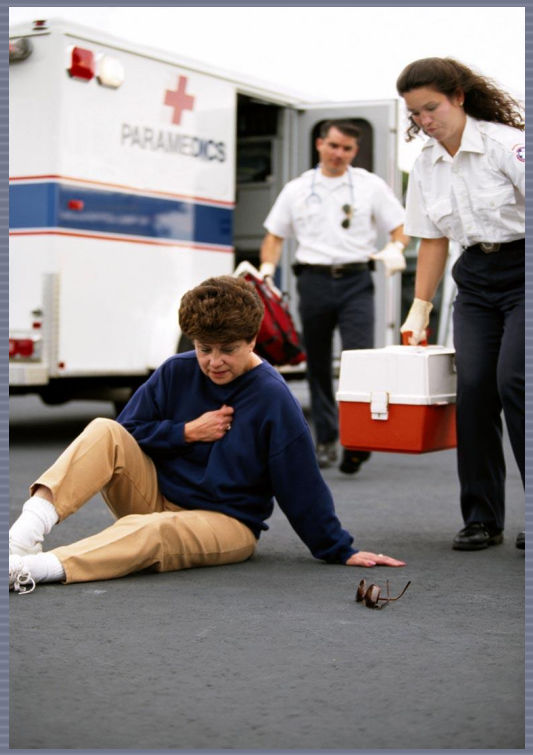
У людей с высоким внутричерепным давлением обостряются приступы мигрени.

Что происходит при повышении атмосферного давления?

- *погода становится ясной и не имеет резких перепадов влажности и температур.*

Ухудшается самочувствие у гипертоников, больных страдающих бронхиальной астмой и аллергиков;

Частыми жалобами являются головные боли, недомогание, боль в сердце и снижение общей трудоспособности;



Снижение иммунитета.

Как себе помочь при понижении атмосферного давления?

- Важным моментом является нормализация своего артериального давления и поддержание его на привычном (нормальном) уровне.
- Пейте больше жидкости (чай зеленый, с медом)
- В эти дни не отказывайтесь от утреннего кофе
- В эти дни не стоит отказываться от утреннего кофе
- Принимайте настойки женьшеня, лимонника, элеутерококка
- После рабочего дня примите контрастный душ
- Ложитесь спать раньше обычного времени

Как себе помочь при повышении атмосферного давления?

- Сделайте легкую утреннюю зарядку
- Примите контрастный душ
- Утренний завтрак должен содержать больше калия (творог, изюм, курага, бананы)
- Не переедайте в течение дня
- Если у Вас повышенное внутричерепное давление, примите заранее лекарственные препараты, которые назначил Вам невропатолог
- Поберегите свою нервную и иммунную систем – не начинайте важных дел в этот день
- Постарайтесь провести этот день с минимальными затратами физических сил и эмоций, потому как Ваше настроение будет оставлять желать лучшего
- По приходу домой отдохните, минут 40, займитесь повседневными делами и постарайтесь пораньше лечь спать.

Вывод

- *Самочувствие абсолютного большинства людей напрямую зависит от атмосферного давления (даже при условии небольшого колебания). Изменение давления может сказываться на организме, он обязательно должен реагировать на резкие изменения внешних условий.*

Заключение

- Важную роль в профилактике играет тренировка и закаливание организма.
- Необходимо заниматься спортом, систематически выполнять ту или иную физическую работу.
- Питание при пониженном атмосферном давлении должно быть высококалорийным, разнообразным и богатым витаминами и минеральными солями.
- При повышенном давлении рекомендуется больше отдыхать, не торопясь, медленно подниматься на этажи.