

Наталья СЕНЧУКОВА

**Почему артериальное давление скачет вслед за атмосферным? Вредят ли здоровью магнитные бури? Как влияют на сердце сильная жара и резкий холод? Об этом мы побеседовали с врачом-кардиологом Архангельской областной клинической больницы, создателем проекта «Медицинский метеопрогноз» Татьяной Растокиной.**

## ПОГОДА И СИМПТОМЫ

– **Татьяна Николаевна, что такое метеозависимость с медицинской точки зрения?**

– Метеозависимость мы рассматриваем как нарушенную адаптацию организма, который излишне чувствительно реагирует на внешние факторы. Это не болезнь, не диагноз и даже как явление не до конца признано научным сообществом. Тем не менее нельзя отрицать, что погода влияет на самочувствие человека и определенные показатели организма.

В рамках работы над проектом «Медицинский метеопрогноз» я проводила опрос среди коллег-кардиологов о том, говорят ли им пациенты о взаимосвязи изменений артериального давления и погоды за окном. Оказалось, что 70 процентов врачей сталкивались с такими жалобами.

В ходе нашего исследования мы статистически пришли к тому, что температура воздуха и атмосферное давление влияют на здоровье, но не так сильно, как это представляют многие. Перепады погоды сильнее ощущают уязвимые в плане здоровья группы людей, прежде всего это пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Участников исследования мы условно делили на три группы: на здоровых, на имеющих диагноз «артериальная гипертензия» и принимающих препараты и на тех, кто болеет, но не лечится. Расчеты показали, что перепады погоды действительно влияют на самочувствие, и помогли определить наиболее уязвимую группу – это люди с гипертонией, не принимающие регулярно препараты. Гипертоники, которые получают лечение, по реакции на температурные колебания ближе к здоровым людям.

Из этого следует, что изменение погоды усугубляет проблемы, вызванные другими факторами: например, у человека гипертоническая болезнь, а он не принял вовремя таблетку или находится в сильном стрессе.

– **С какими природными и погодными явлениями связана метеочувствительность?**

– Чаще всего это температура атмосферного воздуха и геомагнитная активность на Солнце. Но надо учитывать, что они существуют не сами по себе. Температура воздуха всегда связана с влажностью, атмосферным давлением и другими метеофакторами. Они тесно переплетены и взаимодействуют между собой. Влияние оказывает не какой-то один изолированный показатель погоды, а их совокупность.

Снижение светового дня и недостаток солнечного света приводит к осенне-весенним и зимним депрессиям, которые тоже можно отнести к метеозависимости, метеочувствительности. Например, за окном дождливая погода, мы не выходим на улицу, у нас мало активности, хандра – на этом фоне и самочувствие тоже может ухудшаться, хотя физиологические показатели здоровья в норме. И наоборот: солнечная погода, настроение отличное, а



# Не принимать погоду близко к сердцу?

Кардиолог Татьяна Растокина рассказала о том, как метеофакторы влияют на артериальное давление



показатели здоровья в этот момент могут оказаться хуже.

– **Несколько лет назад появился ваш проект «Медицинский метеопрогноз». Какое развитие он получил за это время и будет ли что-то меняться дальше?**

– Изначально мы создали сайт, на котором можно ввести свои параметры и рассчитать, как изменится ваше давление в зависимости от погодных условий через три, шесть, девять и двенадцать часов. Сейчас для большего удобства разработали мобильное приложение. Его преимущество в том, что полученные данные можно сохранять и затем анализировать, когда и на фоне каких событий повышалось давление, а также есть функция напоминания о приеме препаратов.

В дальнейшем мы планируем внедрить в приложение искусственный интеллект. Сейчас расчет артериального давления производится с помощью наших алгоритмов, основанных на данных исследовательского проекта «Узнай свое сердце». Мы собираем более масштабную базу данных, чтобы обучить нейросеть и прогнозировать изменения давления, отталкиваясь от предыдущих результатов конкретного человека, то есть сервис станет персонализированным.

## РУССКАЯ РУЛЕТКА

– **Как влияют на сердечно-сосудистую систему сильная жара и резкий холод?**

– Есть определенная градация температур, оказывающих влияние, и у каждого она своя. Все зависит от того, в какой климатической зоне живет человек и к какой погоде адаптирован его организм.

В северных регионах, когда на улице чуть теплее обычного (летом больше 20–25 градусов), у здоровых людей и у тех, кто принимает таблетки от гипертонии, может понижаться давление: расширяются сосуды, усиливается потоотделение, в результате возникают головокружение и слабость. При этом чрезмерно высокие температуры, наоборот, повышают давление, действуя как стрессовый фактор. Именно поэтому нельзя ходить в солнечные часы на открытом воздухе без головного убора.

В ходе нашего исследования мы вывели еще одну закономерность: если летом температура воздуха чуть выше средней и у здоровых людей давление снижается, то у пациентов с гипертонией, не принимающих таблетки, случается парадоксальная реакция – давление значительно повышается, в среднем на 17 миллиметров ртутно-

## ■ 0 собеседнике

**Татьяна Растокина – кардиолог Архангельской областной клинической больницы. В 2022 году стала лауреатом премии имени М. В. Ломоносова за создание научно обоснованного уравнения зависимости метеопараметров и артериального давления человека. Данные, которые позволили математически рассчитать влияние метеорологических факторов на артериальное давление северян, были собраны в рамках исследования «Узнай свое сердце», которое проводилось Северным государственным медицинским университетом в 2015–2017 годах. На основе этой работы был создан сайт «Медицинский метеопрогноз» (davleniepogoda.ru), в 2025 году появилось мобильное приложение.**

го столба. И если оно изначально было 140, а после повышения стало 160, надо понимать, что человек в шаге от гипертонического криза. Не обращать на это внимания, объясняя плохое самочувствие погодой, ни в коем случае нельзя.

Что касается холодной погоды, то ее влияния на значительные изменения артериального давления в нашем исследовании не выявлено. Возможно, это связано с тем, что мы изучали людей, живущих в условиях Севера всю жизнь либо более 20 лет, у них уже сложилась определенная адаптация.

Но существует много других исследований, результаты которых свидетельствуют: зимой показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний выше. И частота вызовов «скорой помощи» из-за ухудшения состояния при гипертонической болезни увеличивается на фоне сильных похолоданий. Дело в том, что при резком переходе в холод происходит сокращение сосудов, они сужаются, соответственно, сердцу приходится работать более интенсивно, чтобы протолкнуть через них кровь. У здорового человека спазмированные сосуды быстро возвращаются в нормальное состояние, а при сердечно-сосудистых заболеваниях они не успевают переадаптироваться в соответствии с изменениями окружающей среды.

– **Опасны ли для неподготовленного организма резкие перепады температурного режима – например, окунуться в прорубь зимой или после бани прыгнуть в сугроб?**

– Это очень опасное развлечение, особенно для тех, у кого нет опыта закаливания, кто не знает свой статус здоровья и имеет возраст больше 30 лет. Резкое сокращение сосудов на фоне переохлаждения может спровоцировать предынфарктное состояние. Инфаркты бывают не только из-за разрыва сосудистых бляшек, как это случается у возрастных пациентов, иногда они вызваны спазмом сосудов. Если есть аневризма головного мозга, о которой человек даже не всегда знает, она может разорваться, и тогда случится инсульт. В любом случае, не имея опыта закаливания, сведений о своем здоровье, подобные эксперименты, особенно для мужчин в возрасте от 30 до 40 лет, – это очень рискованно, как русская рулетка. Даже если все обойдется, никакой пользы однозначно не будет.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА

– **Татьяна Николаевна, на ваш взгляд, какие аспекты, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сегодня требуют особого внимания?**

– Моя повседневная работа связана с лечением нарушений ритма сердца. В областной больнице есть два кардиологических отделения, и мы видим, что заболевания сердечно-сосудистой системы «молодеют». Еще десять лет назад мы считали, что инфаркт или инсульт в 40 лет – это слишком рано. Сейчас с такой патологией попадают в больницу и 30-летние. Бывают пациенты, у которых в 40 лет такие запущенные заболевания сердца, которые раньше мы наблюдали после 60.

То, что сердечно-сосудистые заболевания «молодеют», связано с малоактивным образом жизни и пищевыми пристрастиями людей: в рационе много продуктов, богатых бесполезными жирами и углеводами, мало овощей, фруктов, клетчатки. Все это приводит к избыточной массе тела или ожирению, раннему отложению атеросклеротических бляшек – как следствие, к развитию инфарктов и инсультов.

– **Как понять, что сердце требует внимания и нужно обследоваться?**

– Многие наши пациенты узнают о проблемах с сердцем внезапно. Зачастую люди долго не замечают, что с ними что-то случилось. Действительно, острых специфических проявлений может не быть, а к высокому давлению привыкают и не чувствуют его, на избыточный вес не обращают внимания. Но все эти факторы predisposing к сердечно-сосудистым заболеваниям и наносят вред организму.

К сожалению, очень редко люди находят время просто присесть, прислушаться к себе и задаться вопросом: как я переношу физическую нагрузку, не беспокоит ли что-то? Хотя иногда измерить давление – это может спасти здоровье и даже жизнь. Я рекомендую обязательно проходить диспансеризацию и стараться профилактировать сердечно-сосудистые заболевания образом жизни: больше времени проводить на свежем воздухе, особенно в солнечные дни, ходить пешком, плавать в бассейне, летом кататься на велосипеде, зимой – на лыжах. Надо обращать внимание на усталость – иногда важно остановиться, отдохнуть, оставить дела. Фокусировать внимание нужно не на болезнях, а на здоровье, поддерживать себя в тонусе. Если соблюдать баланс – можно долго чувствовать себя бодрым, несмотря на возраст и погоду.