

HAVA KOŞULLARI VE SAĞLIK

Valentina Ovçarova-Fizyoterapi ve Dinlenme Enstitüsü (Sotsialışçevkaya Industria gazetesinden)

1978'de bir gece St. Petersburg'da sıcaklık birkaç saat içinde —44° C'tan + 6°'ye yükseldi. Bu süre içinde yaklaşık 40.000 kişi hastalandı.

Bu grip gerçek çağdaş tıp tarafından kolayca açıklanabilir. Hava koşullarındaki ani değişiklikler genellikle ilk olarak önceden iyi olmayanları etkiler. Hepsinden önce kalp hastaları ve özellikle aynı zamanda merkezi sinir sistemiyle ilgili bir hastalığı olan vakalar etkilenir. Sıcaklıkta, basınç ve havanın nemindeki alçalma ve yükselmeler kronik yorgunlukla karşı karşıya bulunan kişilerde tipik olarak görülen nevrozları şiddetlendirir.

Bu neden olur? İnsan hava değişikliklerine ne derecede bağımlıdır?

Araştırmalar bazı hastalarda hava sıcaklığındaki ani düşüşlerin kan basıncında yükselmeye sonuçlandığını göstermiştir. Bu nedenle yüksek tansiyondan şikâyeti olan kişiler kriz, arteriyel spazm ve duyarlılığın (irritabilitenin) artmasına daha hassastırlar. Genellikle kan basıncını düşüren sıcak, kararlı bir havada bu kişiler kendilerini daha rahat hissederler. Hava basıncının düşmesi de yüksek tansiyonlu kişilere yararlıdır. Diğer yandan tansiyonu düşük olan kişiler hava basıncı çok az - örneğin 10 mm Hg-de düşse çok fazla rahatsız olurlar.

Havadaki elektrik yükünün önemi de daha az değildir. Normal koşullar altında dünyanın elektrik yükü 100-150 volt/metre'dir. Ama gökyüzü bulutlu olur olmaz bu değer 20 kat artabilir. Ayrıca havada değişiklik görülmesinden bir ya da iki gün önce elektriksel fırtınalar olabilir. Keyifsiz kişilerin havadaki değişiklikleri önceden hissetmelerinin nedeni de budur - eklemlerinde ve göğüslerinde ağrı ve sancılar duyarlar, soluk almaları güçleşir ve uykusuzluk çekerler.

Çeşitli hava etkilerinin organizma üstündeki etkisini belirleyen genel neden nedir? Enstitümüzde yapılan incelemeler hava koşullarındaki belirleyici öğelerden birinin havadaki bağıl oksijen miktarı olduğunu gösterdi. Yakın zamanlara kadar dağlık alanların dışında bu oranın değişmediğine inanılırdı. Bilim adamlarımız düşük basınçlı büyük hava kitleleriyle birlikte bulut ve şiddetli yağmurlar olarak tanımlanan fırtınaların havadaki oksijen miktarını azalttığını kanıtlamayı başardılar. Böyle günlerde havadaki oksijen oranı deniz yüze-

yinden 1000-1500 metre yükseklikteki değere eşittir. Kalp ve astım hastalarının çoğunluğunun, bunların normal zamanda oksijen eksikliği çektikleri düşünülürse, bu koşullarda ne kadar rahatsız olacaklarını tahmin etmek kolaydır.

Bu bulgular gün boyunca ve mevsimlere göre hastaların durumlarındaki değişiklikler açıklamada yardımcı oluyorlar. Örneğin gece ve sabahın erken saatlerinde, havada, öğleden sonraları ve akşam üstlerine göre daha fazla oksijen olduğu belirlendi.

En düşük oksijen oranı öğleden sonra 3 civarlarında ölçülürken en yüksek oran sabaha karşı 2 ile 3 arasında ölçüldü.

Orta derecede soğuk, güneşli kış günlerinde havadaki oksijen miktarı sıcak nemli havalardakinden 1,5 kat fazladır. İstatistikler kalp prizlerinin bahar ve yazda daha sık olduğunu gösteriyor.

Aynı zamanda yazın bazı avantajları da var: Havada bitkilerin ürettiği **fitonsit (phytoncide)** miktarı artar. Oksijen ultraviole (morötesi) ışınlarla karşı karşıya kaldığı için iyonize olur ve negatif bir oksijen molekülü kışın olduğundan daha aktiftir, daha fazla oksitleme yeteneği vardır.

Hava değişikliklerinin insan sağlığı üstündeki olumsuz etkilerine karşı savaşım vermek için ne gibi adımlar atılabilir?

Yanıt kırsal bölgelerin hava değişikliklerinin etkilerinden, kentlere göre yalnızca üçte bir oranında etkilenmeleri gerçeğinde bulunabilir. Kalın duvarlar, merkezi ısınma ve havalandırma (air conditioning) ile kendini hava koşullarındaki değişikliklerden korumak alışkanlığının olumsuz bir etkisi oluyor. Şehirde yaşayan bir kişi kırsal bir bölgeye gittiğinde, ya da şehir dışına çıktığında oksijen fazlalığından başının döndüğünü hisseder genellikle.

İnsanın daha fazla zamanını açık yerlerde geçirmesi, hafta sonlarında bir akarsu kenarına ya da bir ormana gitmesi, spor yapması gereklidir.

Bence günlük hava tahminlerinin ardından doktorun öğütlerine yer verilmesi yararlı olur (biometeorologlar bu sorun üstünde çalışıyorlar). Bir hava tahmini şöyle olabilir:

«Önümüzdeki 24 saatte geçmekte olan bir soğuk hava kitlesi ve bir yüksek basınç alanının üstümüze gelmesiyle havanın nemli ve şiddetli rüzgârlı olacağı bekleniyor. Sıcaklık -8° C'den -10° 'ye düşerek, nem % 80'den % 90'a çıkacak, rüzgâr hızı 5 ila 25 m/s olacaktır. Barometre 725'ten 735 mm'ye çıkacaktır.»

Buna doktor şunları ekleyebilir:

«Önümüzdeki 24 saatte hava sıcaklıkta düşme olacağı için, yüksek tansiyonu, astımı, safrakesesi taşı ve böbrek taşı olanlar için uygun değildir. Yatmadan önce sıcak ayak banyosu, boynun arkasına flaster, boyun ve omuzlara masaj öneriyoruz.»