

## Milyen időjárási frontra vagy érzékeny?

A teszt két kérdésoszlopa a vegetatív idegrendszer kétféle állapotához (szimpatikus, paraszimpatikus) tartozó működési, alkati jellegzetességeket tartalmaz. Gondold végig, hogy úgy általában melyik jellemző rád a két állítás közül, és azt a tulajdonságot jelöld meg. Próbálj minden kérdésnél választani, de persze előfordulhat, hogy mindkét állítás egyformán igaz, és ekkor jelöld meg mindkettőt. Ha egyik állítás sem igaz, vagy a kérdés nem releváns (mondjuk mert a menstruációs fájdalmak jellegzetességét firtatja, de te férfi vagy), akkor menj tovább a következő kérdéshez.

Monitor előtt ülve elég, ha egy papírra felírsz egy 1-es és egy 2-es számot, aztán minden kérdésnél húzol egy strigulát valamelyik kategória alá: az értékelésnél csak az fog számítani, hogy melyik rovatban hány állítást találtál igaznak önmagadra.

A kitöltött kérdőív alapján összeszámolva az első és a második oszlopban adott válaszokat és elosztva az 1. oszlopban kapott válaszok számát a 2. oszlopban kapott válaszok számával, megkapjuk az egyén időjárás-érzékenységét (Lásd. Típusok alatt):

### Típusok:

<b>Erősen hidegfront-érzékeny</b>	<b>0,00-0,43</b>
<b>Közepesen hidegfront-érzékeny</b>	<b>0,44-0,68</b>
<b>Gyengén hidegfront-érzékeny</b>	<b>0,69-0,88</b>
<b>Nem érzékeny vagy vegyes érzékenyséű</b>	<b>0,89-1,08</b>
<b>Gyengén melegfront-érzékeny</b>	<b>1,09-1,28</b>
<b>Közepesen melegfront-érzékeny</b>	<b>1,29-1,88</b>
<b>Erősen melegfront-érzékeny</b>	<b>1,89-49,00</b>

# Idegrendszerre jellemző kérdések

Orvosmeteorológiai teszt

(Forrás: dr. Lányi Péter: Vigyázat, frontbetörés! Szerzők: dr. Kérdő István és munkatársai)

## 1.SZIMPATIKUS

Hirtelen haragú  
Az izgalmak kimerítik  
Gyorsan dönt  
Könnyen elpirul  
Szereti a társaságot  
Eleven, ingerlékeny  
  
Beszédes  
Többnyire jókedvű  
Könnyen tanul „kívülről”  
Hűvös szélben jól érzi magát  
Meleg szélben rosszul érzi magát  
A meleget rosszul tűri  
A hideget jól tűri  
Nem szereti a napozást  
A huzat nem zavarja  
A hőséget rosszul tűri  
A hűvös hálósobát kedveli télen  
Zivatar előtt rosszabb a közérzete  
  
Erősen izzad  
Szeret kirándulni  
Állni sokáig tud, szeret sportolni  
Pihenés után jobb a közérzete  
A hintázást jól tűri  
Magas párnán alszik szívesebben  
Alvás közben zavarja a zörej  
Sokat álmodik  
Gyakran felébred éjszaka

## 2.PARASZIMPATIKUS

Nyugodt természetű  
Az izgalmakat könnyen viseli  
Megfontoltan dönt  
Nem pirulékony  
Nem szereti a társaságot  
Nyugodt, nehezen lehet kihozni a sodrából  
  
Hallgatag  
Gyakran rosszkedvű  
Lassan tanul „kívülről”  
Hűvös szélben rosszul érzi magát  
Meleg szélben jól érzi magát  
A meleget jól tűri  
A hideget rosszul tűri  
Szeret napozni  
A huzat rossz hatással van rá  
A hőséget jól tűri  
Fűtött hálósobában szeret aludni télen  
Zivatar alatt vagy után rosszabb a közérzete  
  
Keveset izzad  
Nem szeret kirándulni  
Állni nem tud sokáig  
Mozgás után jobb a közérzete  
A hintázást rosszul tűri  
Lapos párnán alszik szívesebben  
Alvás közben nem zavarja a zörej  
Keveset álmodik  
Ritkán ébred fel éjszaka

Kevés alvásra van szüksége	Sok alvásra van szüksége
Felkelés után azonnal friss	Felkelés után eleinte fáradt
Reggel érzi jobban magát	Este érzi jobban magát
Nyitott ruhát, inget szeret viselni	Zárt ruhát, inget szeret viselni
Korán kelő	Későn kelő
Érzékeny a szeme a fényre	Nem érzékeny a szeme a fényre
Rövidlátó	Távollátó
Kezei és lábai általában melegek	Kezei és lábai általában hidegek
Magas lázzal zajlanak le betegségei	Alacsony lázzal, inkább hőemelkedéssel zajlanak le betegségei
Betegség után gyorsan gyógyul	Betegség után lassan gyógyul
Lázzal járó, heveny betegségekre hajlamos	Lázzal nem járó, hosszan elhúzódó, idült betegségekre hajlamos
A fájdalmat rosszul tűri	A fájdalmat jól tűri
Havi vérzése erős	Havi vérzése gyenge
Havi vérzés előtt vannak fájdalmai	Havi vérzés alatt vannak fájdalmai
A rövid ideig tartó nehéz munkát bírja jobban	A hosszan tartó könnyű munkát bírja jobban
Jó étvágyú	Általában rossz az étvágya
Nem válogat az ételekben	Válogatós az ételekben
A húst szereti jobban	A gyümölcsöt, főzeléket szereti jobban
Nem szívesen sózza, fűszerezi az ételeket	Szívesen sóz, fűszerez főzéskor
Szagokra nem érzékeny	Szagokra érzékeny
Esti kávézás után nehezen alszik el	Esti kávézás után is könnyen elalszik
Az alkoholt jól bírja	Az alkoholt rosszul tűri
Elsősorban tejet szeret inni	A teázást kedveli

**Az 1-es oszlopban adott válaszok száma összesen osztva a 2-es oszlopban adott válaszok számával.**

Bevezetésül egy rövid összefoglaló: a légköri front tulajdonképpen egy határvonal, amely a hideg és a meleg levegő találkozásánál húzódik, akár több száz kilométer hosszan is. Ilyen találkozás két fő módon történhet:

**1. Felsiklási front, vagyis melegfront** akkor van, amikor egy gyorsan mozgó meleg légtömeg valahol utolér egy hideg légtömeget. A meleg levegő, mint tudjuk, felfelé száll, azaz találkozáskor felsiklik a hideg légtömeg tetejére. Esik a légnyomás, utána nagyjából lenn is marad, és általában napokig esik az eső; a konyhanyelvi megfogalmazás az lehetne, hogy a melegfront "maga után húzza" a csapadékot.

**2. Betörési front, azaz hidegfront** akkor van, amikor egy gyorsan mozgó hideg légtömeg utolér valahol egy meleg légtömeget. A hideg levegő nehéz, és nem fog felemelkedni, hanem beékelődik, kvázi "betör" a meleg levegő alá. A meleg levegő gyorsan felfelé szorul, amiből erős szél, zivatarok származnak; ha a meleg levegő nagyon páras volt és gyorsan került nagyon magasra, akkor abból jégeső lehet. A hidegfront tulajdonképpen "maga előtt tolja" a csapadékot. A hidegfront érkezése előtt esik a légnyomás, a front nyomában pedig gyorsan emelkedik, nagy eső eshet, de hamar kiderül az ég.

Kettős fronthatás olyankor van, amikor egy hidegfront utolér egy melegfrontot. A hidegfrontok általában gyorsabban mozognak, mint a melegfrontok, és ilyen találkozásnál a felsiklási front mögé-alá beérkező hideg levegő felzárja az összes melegebb levegőt a magasabb rétegekbe (okklúziós front). Amikor ez történik, kezdetben melegfrontra, aztán hidegfrontra jellemző időjárást tapasztalunk, a kísérő élettani változásokkal együtt.

Az időjárás változásaira *mindenki szervezete reagál, de nem mindenki frontérzékeny*. A frontérzékenység léte, mértéke számos tényezőtől függ, például életkortól, egészségi állapottól, nemtől (több nő erősen frontérzékeny, mint férfi), és az idegrendszerünk működésének egyéni jellemzőitől is.

A vegetatív idegrendszert felépítési és működési szempontból feloszthatjuk két részre, szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszerre. A szimpatikus idegrendszer stresszhelyzetekben, a paraszimpatikus idegrendszer nyugalmi állapotban aktívabb, a kettő közt pedig általában egyensúly van, de hogy ez az egyensúly pontosan milyen, az részben alkati kérdés is (majd lásd alább).

Az időjárási frontok ezt a meglevő egyensúlyt tolhatják el egyik vagy másik irányba, és hogy végülis mennyire, ez nyilván függ a kiinduló állapottól és az egyéni érzékenység mértékétől is.

**A melegfronti hatás az egyensúlyt paraszimpatikus irányba tolja (tovább)**, és ennek következtében leverték, fáradékonyak, kimerültebbek leszünk, de a szokásosnál felületesebb az álmunk. Erős melegfrontok idején több baleset történik, az emberek figyelmetlenebbek, dekoncentráltak, lassabbak a reflexeik. Ilyenkor gyorsul a vese működése, több vizet választunk ki és adunk le, lassul a vérárvadás, vagyis fokozódik a vérzésre való hajlam (és emiatt melegfronti hatás esetén több a műtéti komplikáció), a fertőzésekkel szemben is kevésbé vagyunk ellenállóak.

Magyarországon az Alpok déli oldala felől érkező meleg áramlás okoz általában melegfronti hatást, és ilyenkor sokan panaszkodnak tompa, lüktető fejfájásra. A melegfront általában rontja a depressziósok állapotát és a migrén is melegfront idején jelentkezik gyakrabban. A vérnyomás ingadozása (kezdetben a légnyomással szinkronban csökken, aztán ennek kompenzálására emelkedik, ahogyan a szervezetünk újra igyekszik elérni a rá jellemző egyensúlyi állapotot) különösen azokat viseli meg, akiknek eleve magas a vérnyomásuk. A melegfronti hatást a legtöbben már a front érkezése előtt érzik, az átlagos, nem melegfrontérzékeny többiek egyszerűen csak álmosabbak és unottabbak, ameddig a front nyomán érkező esős idő tart.

**A hidegfronti hatás a szimpatikus irányba tolja el az idegrendszer belső egyensúlyát**, de persze itt sem mindegy, mi volt a kiinduló állapot. Hidegfronti hatás esetén a front érkezése előtt sokan felélénkülnek, vannak akik kifejezetten ingerültté, feszültté is válnak, és a szokásos normális állapotuk csak a front átvonulása után (a "vihár utáni fellelegzésben") áll helyre. A reakcióidő javul, de a frontérzékenyek ilyenkor hajlamosabbak kapkodásra, türelmetlenségre. A hidegfronti hatás jellemzően felerősíti a szorongásos állapotokat, a megnövekedő görcshajlam pedig az asztmásokra, emésztőszervi problémákkal küszködőkre lehet veszélyes. A vese működése lassul, a szervezet több vizet tart vissza. Rosszabbodnak az ödémás állapotok, a reumás panaszok, növekszik a szívinfarktuszok és a koraszülések aránya is.

A fenti felsorolás egy csomó *általános jellegű megfigyelést* gyűjt össze, ugyanakkor dr. Lányi Péter felhívja a figyelmet arra, hogy nem lehet bejósolni, hogy egy-egy konkrét személyre milyen hatással lesz egy-egy légköri változás. A frontérzékenység mértéke tesztelhető, de a frontérzékenység *egyéni* jellemző tüneteit az orvostudomány nem tudja felsorolni.