

Bioväder: Så påverkas din hälsa av vädret

Kan du spå regn genom värk i armbågen? Får du ont i knäet innan åska? Du kan ha helt rätt, menar meteorologen Lage Larsson som vet en del om vädrets inverkan på människors fysik. Den kände tv-meteorologen Lage Larsson berättar i en intervju med tidningen Expressen om tvärvetenskapen biometeorologi som börjat få fäste i Sverige de senaste tio, femton åren. I Tyskland har det länge forskats kring vilken inverkan vädret har på människors fysiska och psykiska status, och vissa vädersajter erbjuder till och med en hälsoprognos för dagen, framtagna beroende på hur den meteorologiska väderrapporten ser ut.

– Naturligtvis påverkas vi av rådande väder. Anledningen till att det i Sverige och Skandinavien finns en skepsis mot de här teorierna är att vi inte ha de extrema vädertyper som finns i vissa andra länder. I till exempel Tyskland, Australien, Israel och delar av USA är folk mycket mer accepterande och engagerade, säger Lage Larsson till Expressen Hälsoliv. Larsson menar att vädret inte bara påverkat oss historiskt sett, genom den miljö vi växt upp i, utan också realtid och i framtiden, genom att kroppens mående skickar subtila signaler om vad som är att vänta.

Här följer några sammanställningar av olika forskares resultat kring väder och mående:

Högtryck/Lågtryck

Om ett lågtryck närmar sig hastigt kan kroppen få svårt att anpassa sig i tid. Membran och vätskor i leder expanderar och ger ökat tryck på inflammerade vävnader, som i sin tur ger upphov till smärta.

Vid ett försök med flera personer i en tryckkammare med extremt lågt lufttryck som sedan fick stiga, registrerades en ökning av ämnet dopamin i kroppen, ett ämne som är mycket viktigt för vårt välbefinnande.

Åska

Före åska byggs ett överskott av positiva joner upp, vilket kan få vissa människor att må dåligt och exempelvis utveckla migrän. Hjärnans celler är känsliga för elektromagnetisk påverkan och det kan vara en förklaring till att vissa människor mår psykiskt dåligt när ett lågtryck närmare sig. Efter ett ordentligt, urladdande, åskväder fylls luften av negativa joner som kan orsaka ett nästan "euforiskt" mående.

Forskare har också funnit att ärrceller är lite annorlunda än andra celler. Om de blir utsatta för positiv elektrisk laddning, kan de ge smärtsignaler till hjärnan. Det kan vara förklaringen till att man även får "vädervärk" innan åska, i till exempel ett skadat knä.

Värmebölja

Kroppen svettas för att kyla ner huden. Om värmen kommer i kombination med hög luftfuktighet fungerar inte avkylningen lika bra och vi svettas ymnigare och riskeras av vätskebrist eller uttorkning. Detta är speciellt kännbart för äldre personer och det är inte helt sällsynt att dödstalet ökar varma dagar. "En temperatur på över 27 grader tre dygn i sträck ökar dödligheten med 10 procent i hela befolkningen" säger meteorologen Joakim Langner till Skånska dagbladet.

Om luften i stället är väldigt torr kan fenomenet kallas Föhneffekt. Föhnvinden förekommer bland annat längs Norrbottenskusten och kännetecknas av att varm, torr luft smäller till blixtnabbt och dagen blir på några timmar betydligt varmare. I Tyskland påstår forskare att det finns samband mellan Föhneffekt och ökad kriminalitet, fler självmord och fler trafikolyckor. Bakterier och virus förökar sig gärna i värme, vilket kan orsaka sjukdomar.

Köldknäpp

Enligt Lage Larsson är det bevisat att människor som lever länge i kallt klimat – som Norrbotten – löper högre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

Kyla ökar förbränningen i kroppen för att höja temperaturen invärtes, och hjärtat arbetar hårdare. Vissa bakterier tycker också om vinterns fuktiga luft och drar sig inomhus för att undvika solstrålarnas steriliserande effekt. Därför drabbas vi oftare av förkylningar och influensor under senhösten och vintern när vi vistas mer inomhus.

Även astma kan orsakas av köld.

Solsken

Det är förstås välkänt att stark sol kan orsaka rejäla brännskador på huden. Men ett oskyddat huvud är inte att leka med heller. Kraftig solstrålning på huvudet kan orsaka solsting – vilket betyder att hjärnan sväller. Det ökade trycket kan ge illamående, yrsel och i värsta fall medvetslöshet.

För lite sol är inte heller bra. Solstrålningen hjälper till att skapa d-vitaminer i huden, vilket kroppen behöver för att kunna ta upp kalcium och fosfor. Utan sol skulle skelettet bli mjukt och deformerat. Enligt biometeorologisk expertis minskar sömnbehovet vid vackert väder. Vi får även ökad arbetslust, högre blodtryck och puls samt snabbare reaktionsförmåga.

Blåst

Det finns teorier om att lufttrycksförändringar och vind i ett lågtryck skapar ohörbart ultraljud som kan ge huvudvärk och migrän, eller extrem trötthet. "Enligt läkare som håller på med det här påverkas kroppen så att man blir trött och hängig om man får kraftigt infraljud på sig. Människor som är känsliga kan således titta ut på en solig dag – och på grund av att de känner sig sega och orkeslösa förutse att det blir dåligt väder i morgon, när ett lågtryck från England når Sverige", säger Lage Larsson till Expressen.

Friktionen mellan vinden och marken kan också "slita loss" elektroner från luften som då får ett överskott av positiva joner – vilket tidigare nämnts kunna orsaka dåligt mående.

Källor: Allt om vetenskap, Expressen intervju med meteorolog Lage Larsson, Skånska dagbladet intervju med meteorolog Joakim Langner, vädersajten Weatherpal.