



Home » Здоров'я » Безсоння та тахікардія: чим небезпечна магнітна буря 10 травня

Безсоння та тахікардія: чим небезпечна магнітна буря 10 травня



ЮЛІЯ КОВАЛЬЧУК — 10 Травня 2026, 08:33 ⌚ 1 Min Read — **ЗДОРОВ'Я**



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

10 травня очікується слабка геомагнітна активність, однак метеозалежні люди можуть відчувати погіршення самопочуття. Найсильніші коливання прогнозують у нічний час.

Про це повідомляє [NOAA Space Weather Prediction Center](#).

Фахівці зазначають, що геомагнітна ситуація може змінюватися протягом доби, тому прогноз рекомендують перевіряти ближче до конкретного часу.

Навіть слабкі магнітні бурі можуть впливати на людей із хронічною втомою, стресом або проблемами серцево-судинної системи.

Під час геомагнітних коливань люди найчастіше скаржаться на головний біль, мігрень, стрибки артеріального тиску та сильну втому.

Також можливі безсоння, сонливість, дратівливість, емоційна нестабільність, запаморочення, нудота та прискорене серцебиття.

Щоб зменшити вплив магнітної бурі, фахівці радять нормалізувати сон і спати щонайменше вісім годин.

Також рекомендують пити достатньо води, уникати алкоголю та важкої їжі.

У період магнітних коливань бажано зменшити фізичне та емоційне навантаження.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

магнітна буря

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua