

МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КАК РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОГОДЫ

Потапович А.С., Маркевич Т.А.

студенты 3 курса лечебного факультета

Иванов Е.А.

студент 2 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – старший преподаватель В.Г. Саросек

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Окружающая нас среда является источником постоянно действующих каких-либо возмущений. Чтобы окружающая нас среда стала приемлемой средой обитания человека, его организму необходимы совершенные физиологические механизмы устойчивости к ним – это непрерывное условие существования [1].

Эксперты в области медицинской метрологии, изучающие связь между погодой и организмом человека, убеждены, что многие из нас унаследовали от далеких предков защитный рефлекс, благодаря которому люди в древности узнавали о предстоящих изменениях погоды [2].

Метеочувствительность издавна вызывала удивление, и даже страх человека перед непонятным явлением природы. Людей, чувствующих погоду, называли «живыми барометрами», «буревестниками», «пророками погоды». Эта теория находит в Европе все больше поклонников. Даже возник специальный термин – «метеочувствительность» [2, 3].

Метеочувствительность довольно широко распространена и возникает при любых, но чаще непривычных для данного человека климатических условиях. Особенностью данных реакций, является то, что они возникают у значительного числа людей, синхронно с изменением метеорологических условий или несколько опережая их. Надо отметить, что, чаще всего (и острее) на изменения метеоклиматических факторов реагируют люди с подвижной нервной конституцией, той самой «тонкой психикой», с «высокой рецепторной восприимчивостью». Эти люди и по жизни более впечатлительны и ранимы. Такая реакция описывает те изменения жизнедеятельности организма приспособительного характера, которые возникают при воздействии погоды. Воздействие погоды на человека осуществляется через рецепторы организма, чем и обуславливает изменения в деятельности центральной и вегетативной нервной системы [3].

Считается, что метеочувствительность особенно повышена в периоды полового созревания, старости. У подростков «биологические часы» организма еще не сформировались, у стариков они функционируют уже с «ошибками».

Симптомы метеочувствительности разнообразны, например головная. Более того, мигрени могут возникать при незначительных изменениях в атмосфере. Кроме головной боли, у метеозависимых людей может начаться бессонница, рассеянность, появиться боли в суставах, сердце, почках [3].

Чаще всего метеочувствительность отмечается у людей, мало бывающих на свежем воздухе, занятых сидячим, умственным трудом, не занимающихся физкультурой. Именно у них сужены зоны так называемого микроклиматического комфорта. Для здорового человека метеорологические колебания, как правило, не опасны. Тем не менее у людей, которые не чувствуют погоду, реакции на нее проявляются, хотя порой не осознаются, но их необходимо учитывать.

Цель. Цель данной работы – выявить наличие метеочувствительности в студенческой среде (как среди женского, так и среди мужского пола) и проанализировать наличие симптоматики.

Материалы и методы исследования. В данной работе использовалось анонимное анкетирование среди молодежи г. Гродно с применением разработанной анкеты, состоящей из 9 вопросов. Возраст респондентов составил 17–26 лет.

Результаты и их обсуждение. Всего в анкетировании приняли участие 492 респондента. 247 (50, 2%) из них составили респонденты мужского пола и 245 (49,8%) – женского пола соответственно. На изменение атмосферного давления реагирует лишь 38,2% опрошенных, на изменение температуры – 35,2%, на изменение влажности – 26,9%.

Клинически метеочувствительность у респондентов проявляется следующей симптоматикой: головная боль наблюдается у 33,5%, тошнота – 3,6%, рвота – 1,1%, снижение работоспособности – 44,6%, другие симптомы (не перечисленные в анкете) составили 17,1%.

Вредные привычки, как правило, у большинства респондентов отсутствуют: курение отсутствует у 82,7%, не употребляют алкоголь – 77,8%, не используют курительные смеси – 98%.

Длительность пребывания на свежем воздухе у 74,3% составила более 7 часов в день, 25,7% составили респонденты, которые пребывают на свежем воздухе менее 7 часов в сутки.

Выводы. Таким образом, следует, что у молодых людей, проживающих в г. Гродно в возрасте от 17 до 26 лет, метеочувствительность выражена слабо. Скорее всего, это связано с тем, что в данном возрасте хронизация заболеваний еще полностью не наступила и больше времени молодые люди проводят на свежем воздухе, занимаются спортом, что в свою очередь подтверждено данными полученными в результате анкетирования. Все это в комплексе благотворно сказывается на общем самочувствии и помогает контролировать свои эмоции во время «магнитных бурь».

Литература:

1. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 272 с.
2. Моисеева Н.И., Любичкий Р.Е. Воздействие гелиофизических факторов на организм человека. Л.: Наука, 1989. – С. 67-68.
3. Радиационная и экологическая медицина. Лабораторный практикум: учеб. пособие для студентов учреждения высшего образования по медицинским специальностям / А.Н. Стожаров [и др]; под ред. А.Н. Стожарова. – Минск: ИВЦ Минфина, 2012. – 184 с.