

Литература

1. Шабров, А. В. Современные аспекты фундаментальных и прикладных проблем питания / А. В. Шабров [и др.] // Мед. акад. журн. – 2007. – Т. 7, № 4. – С. 125–130.
2. Тутельян, В. А. Оптимальное питание – ключ к здоровью / В. А. Тутельян, Б. П. Суханов. – Москва : Изд. дом журн. «Здоровье», 2004. – 345 с.

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗИМНЕЙ ДЕПРЕССИИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Комкова А.В.

студентка 2 курса лечебного факультета

Научный руководитель – доцент, к. б. н., доцент Зиматкина Т.И.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность: Данная работа является весьма актуальной, так как депрессия – это одно из самых распространенных психических расстройств. От нее страдает более 350 млн. человек из всех возрастных групп в мире и около 150 миллионов человек ежегодно лишаются трудоспособности из-за депрессий. По странам количество больных колеблется от 3,8 до 6,3% от общей популяции. В Беларуси депрессия есть у 5,6%, что выше среднего показателя по европейскому региону [3]. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания [1]. Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины.

Цель: Анализ представленных в информационных источниках данных о зимней депрессии для ознакомления с основными методами диагностики, лечения и профилактики развития данного заболевания среди населения.

Материалы и методы исследования: Материалом для исследования послужили официальные статистические данные Всемирной организации здравоохранения за 2017 год, для обобщения и систематизации которых применён сравнительно-аналитический метод исследования [1].

Результаты и их обсуждение. Зимняя депрессия, по-научному называется «seasonal affective disorder» (SAD) или «сезонное аффективное расстройство», при котором в зимнее время возникают эмоциональные нарушения депрессивного ряда и когнитивных функций.

Выделяют несколько причин развития зимней депрессии.

К биологическим причинам развития данного заболевания относятся нарушения механизмов нейромедиации, а именно в регуляции мелатониновой секреции. Было доказано, что мелатонин (гормон пассивности, сна) вырабатывается в больших количествах в тёмное время суток. Отсюда возникает зависимость: чем меньше света и солнечных дней, тем больше вырабатывается мелатонина в организме [2].

К ещё одному нарушению биологического характера относится понижение уровня серотонина. Серотонин – гормон радости и хорошего настроения. Содержание этого гормона в нашем организме понижает бездействие, то есть отсутствие должной физической активности.

Кроме указанных причин, есть также и типичные причины депрессии, которые могут дополнять «сезонные» причины расстройства. Частые стрессы, нервные перенапряжения, неправильное питание, гормональный дисбаланс, неблагоприятные условия окружающей среды также являются предпосылками к формированию депрессии [2].

Существуют большое количество симптомов, указывающих на наличие депрессии, для более простого понимания симптомы можно разделить на группы.

К симптомам эмоциональной сферы относятся безысходность, тоска, угнетённое, мрачное настроение, ощущение отчаяния; обострённая раздражительность; потеря влечений и стремлений к получению удовольствий в привычных для человека мероприятиях, лень.

К симптомам физиологической сферы относятся явные изменения аппетита (чаще всего наблюдается обжорство, увеличение потребления сладкой и мучной пищи, при некоторых атипичных формах наоборот, отсутствие желания поесть, что сопровождается потерей массы тела); влечение к алкоголю; отсутствие или понижение либидо (сексуального влечения); потеря энергетического

тонуса; повышенная утомляемость при ранее свойственных человеку нагрузках, постоянное чувство слабости, заметный упадок сил; снижение иммунитета и резистентности к инфекционным заболеваниям (ОРВИ, гриппу).

К симптомам поведенческой сферы относятся стремление к затворничеству; потеря интереса к окружающим людям; конфликтное поведение.

К симптомам когнитивной сферы относятся снижение способности к сосредоточению и концентрации внимания; ухудшение памяти; значительные затруднения в процессе принятия решений; наличие мрачных и угнетающих идей; появление мыслей о собственной бесполезности.

Диагностика заболевания заключается в опросе пациента и оценки состояния его здоровья, благодаря чему можно поставить диагноз и определить степень депрессии. Также могут назначаться лабораторные анализы, которые помогут определить физиологические причины депрессии. При психосоматических расстройствах, сопровождающих заболевание, пациенту могут назначать комплексное обследование всего организма [4]. Это позволяет исключить другие заболевания (например, эндокринные заболевания могут иметь схожую симптоматику).

Лечение зимней депрессии должно быть комплексным, то есть помимо основополагающей медикаментозной и психотерапевтической части, для достижения положительного результата используется светолечение.

Основу медикаментозной части составляют антидепрессанты и нейролептики, а на начальном этапе лечения могут использоваться и психотропные препараты, помогающие снизить тревогу [2].

Что касается психотерапевтической части, то её основу составляет работа с использованием психологических методов и специальных техник для устранения или снижения остроты эмоциональных проблем человека.

Также основным методом лечения является светотерапия. Её суть заключается в использовании лампы с яркостью от 2500 Лк. Для сравнения – даже в яркий и солнечный день уровень освещённости может не превышать 500 Лк. Искусственное освещение (светильники, фонарики) в этом случае также не подойдут. Курс лечения длится от 2-х недель [5]. Обязательное условие – это то, что на

сетчатку глаза должен попадать свет, так как он будет подавлять выработку гормона сна – мелатонина, тем самым повышая выработку серотонина – гормона счастья.

В качестве профилактических мероприятий целесообразны: ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе, особенно в морозные и солнечные дни, дополнительные занятия спортом (фитнес, зарядка, танцы), так как физическая нагрузка помогает взбодриться, соблюдение режима дня (спать достаточное количество времени, но не пересыпать, оптимальное время – 7 часов), сбалансированное питание. Следует потреблять больше сложных углеводов и сократить потребление сладких продуктов, не забывать о витаминах, особенно С, А, В и D. Необходимо употреблять такие продукты, как мясо, яйца, молоко, рыба сыр. Полезны овощи и фрукты красного цвета (курага, красный перец, свекла), содержащие питательные вещества, помогающие преодолеть депрессию. Для повышения уровня серотонина поможет темный шоколад. Необходимо вести активную социальную жизнь, поддерживать контакты с друзьями, родственниками, посещать кинотеатры, выставки, театры. Следует окружить себя яркими вещами и предметами, избегать в гардеробе мрачных тонов. Необходимо найти себе занятие по душе – хобби, которое отвлечёт от грустных мыслей, лежания на диване и поглощения пищи в огромных количествах. Алкоголь – это не средство лечения хандры. Он лишь временно поднимет настроение и не имеет длительного эффекта.

Выводы. В результате проведённого исследования установлено, что повышения уровня профилактики зимней депрессии можно добиться за счёт вышеперечисленных способов. Это позволит снизить риски развития данного заболевания.

Литература

1. Депрессия [Электронный ресурс] / Информационный бюллетень №369 ВОЗ. – 2017. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/> – Дата доступа: 14.03.2018.
2. Зимняя депрессия: причины, симптомы и лечение этой болезни [Электронный ресурс] / Всё о депрессиях и неврозах. – Россия, 2017. – Режим доступа: <http://depressio.ru/nastroenie/4-zimnyaya-depressiya.html> – Дата доступа: 14.03.2018.
3. Статистика депрессии [Электронный ресурс] / Проект о жизни. – Россия, 2016. – Режим доступа: <http://lossofsoul.com/DEPRESSION/statistic.htm> – Дата доступа: 14.03.2018.

4. Зимняя депрессия [Электронный ресурс] / Психология и психиатрия. – Россия, 2016. – Режим доступа: <http://psihomed.com/zimnyaya-depressiya/> – Дата доступа: 14.03.2018.

5. Причины и лечение зимней депрессии [Электронный ресурс] / Лечение депрессии. – Россия, 2017. – Режим доступа: <http://lecheniedepressii.ru/prichiny-i-lechenie-zimnej-depressii.html> – Дата доступа: 14.03.18.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА УРОВЕНЬ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОЗДУХА В г.п. ЗЕЛЬВА

Кононович Т. С., Скоропатская А. С.

студенты 2 курса лечебного факультета

Научный руководитель – доцент, к.б.н., доцент Зиматкина Т. И.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Атмосферный воздух является одним из основных факторов среды обитания человека. Состояние воздушного бассейна любой территории является одним из важнейших показателей, определяющих здоровье населения.

Цель. Выявить состояние природной среды и возможные экологические проблемы, которые существуют в микрорайоне на сегодняшний день; оценить воздействия антропогенного фактора на природную часть; отметить положительные и отрицательные стороны этого влияния; выявить источники негативного антропогенного влияния на природу своей местности; разработать план экологического мониторинга данной территории

Наш микрорайон является одним из самых молодых в поселке. Но в последние 15–20 лет данная территория была подвержена активному освоению. Поэтому в работе выдвинута следующая **гипотеза:** существуют ли экологические проблемы в сравнительно молодом микрорайоне нашего населенного пункта и сказываются ли они на здоровье населения?

Материалы и методы. В работе использовались следующие методы: наблюдение за объектами; аналитический (работа с литературными источниками, статистическими данными и