

МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА К ПОГОДНЫМ УСЛОВИЯМ

Черняк Е.С.

студент 2 курса лечебного факультета

Научные руководители – ст. преподаватель Смирнова Г.Д.,
доцент, к.м.н. Сивакова С.П.,
Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
Кафедра общей гигиены и экологии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Метеочувствительность – это нарушение адаптации организма к перемене погодных условий. Точные причины ее возникновения пока неизвестны, хотя есть предположения, что головная боль связана с врожденными особенностями строения нервных клеток. Наибольшая восприимчивость у людей отмечается к перепадам атмосферного давления, геомагнитным бурям, изменениям влажности, температуры воздуха [1].

В современном мире около трети мужчин и почти половина женщин имеют повышенную чувствительность к изменениям погодных условий [1]. По литературным данным, 19,2% людей уверены, что погода значительно влияет на здоровье, а 35,3% считают, что картина за окном так или иначе отражается на их самочувствии. В последние годы отмечается рост индивидуальной чувствительности организма к погодным условиям среди молодежи [2].

Развитию метеозависимости также способствует целый ряд заболеваний: вегето-сосудистая дистония, хронические заболевания, мигрень, патология опорно-двигательного аппарата, а также пожилой возраст [1].

Количество метеопатов среди пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы достигает 70% [2].

Статистика службы скорой помощи свидетельствует о значительном увеличении числа urgentных пациентов в дни резкого изменения метеорологических условий [1].

На мигрень жалуется каждый седьмой взрослый человек в мире [3]. Среди лиц, страдающих от мигрени, по данным немецких исследований, у 30% болевые приступы усиливались при изменении погодных условий, а по данным японских ученых, 100% пациентов начинают жаловаться на сильную головную боль даже при незначительном понижении атмосферного давления [4]. Патология опорно-двигательного аппарата наблюдается у 4% населения в мире, поэтому особо сложно переносить изменения погоды лицам, страдающим радикулитом, артритом, остеохондрозом [5].

Метеочувствительными являются около 70% людей старше 50 лет [6]. С возрастом организм становится чувствительным не только к собственным болезням, но и к изменениям в окружающей среде. Обычно изменения в здоровье пожилых людей начинаются за 2-3 дня до перемены погоды, а заканчиваются через 3-4 после завершения природного явления [7].

Реакция организма на метеорологические условия зависит от возраста, пола, массы тела, телосложения, темперамента, типа высшей нервной деятельности, обеспеченности организма микроэлементами и витаминами.

Метеочувствительность напрямую связана с вегетативной дисфункцией. При резкой смене погоды снижается физическая и умственная работоспособность, обостряются болезни, увеличивается число ошибок, несчастных и смертельных случаев [8].

Метеочувствительность сопровождается вариабельной симптоматикой. В зависимости от преобладающих симптомов выделяют пять основных типов патологии: мозговой (доминируют цефалгии, головокружения, звон/шум в голове); сердечный (проявляется одышкой, дискомфортом в сердечной области); смешанный (одновременно отмечаются сердечные и мозговые симптомы); астеноневротический (характеризуется раздражительностью, повышенной нервозностью, нарушением сна, колебаниями артериального давления); неопределенный (пациента беспокоят артралгии, миалгии без четкой локализации, общее недомогание). Адаптационная система организма человека реагирует на любые изменения во внешней среде: температуру воздуха, геомагнитные аномалии, солнечную активность, силу ветра и другие [1].

Цель. Выявить подверженность влиянию метеорологических факторов и проанализировать обусловленность ее проявления как индивидуальной чувствительности организма к погодным условиям у молодежи и взрослого населения.

Материалы и методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование проводилось среди 94 респондентов жителей Гродненской области. Возраст респондентов составил 18-75 лет, из них 9,5% составили респонденты мужского пола и 90,5% – женского пола соответственно.

Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. (критерий включения: наличие информированного согласия). Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью элемента пакета программного обеспечения Microsoft Office – Excel.

Результаты и их обсуждение. По данным проведенного исследования считает себя здоровым всего лишь каждый пятый респондент, а сезонные простудные заболевания отметили у себя 51,9% респондентов. Индивидуальная чувствительность организма к погодным условиям имеется более чем у 50% участников исследования.

Негативно на смену погодных условий часто реагируют 38,1% респондентов, редко – 47,6%, не реагируют – 14,3%. У $\frac{3}{4}$ респондентов ухудшение состояния не связано с изменением какого-то конкретного показателя погоды, они реагирует на такие изменения погодных условий, как: резкое повышение или понижение температуры, атмосферного давления, влажности воздуха. У 52,4% это проявляется снижением общей активности, 28,6% характеризуют свое состояние как депрессивное.

Погодные условия, наиболее влияющие на проявление метеопатологии – это осадки, резкое усиление ветра и солнечная погода. Негативно реагируют на осадки 32,2% респондентов, на усиление ветра – 30,5%, на солнечную погоду – 5,4%. Поэтому 53% участников исследования интересуется прогнозом погоды, заранее.

Выяснилось также, что временем года, при котором респонденты являются наиболее чувствительны к изменениям в погоде, является осень (55,3%). Наиболее благоприятным временем года оказалось лето: лишь 6,3% участников исследования считают себя наиболее чувствительными к изменениям погоды в этот сезон.

Зависимость снижения артериального давления от колебаний погоды прослеживается у 46,4% респондентов, у 17,9% – сопровождается повышением артериального давления, а у 7,1% – нарушением сердечного ритма. Резкие перепады атмосферного давления вызывают изменения в состоянии здоровья у 75,0% респондентов, чувствительных к погодным изменениям.

Метеочувствительность у респондентов может проявляться также следующей симптоматикой: сонливость, слабость и общее недомогание (26,4%), головные боли (19,6%), резкая смена настроения (17,6%), уныние и депрессия (14,7%), скованность в суставах и позвоночнике (10%), скачки артериального давления (7,8%), сердечные боли (1,9%).

С момента рождения наш организм приспосабливается к определенным факторам окружающей среды, и поэтому, даже незначительное изменение этих факторов, например, переезд, может оказать негативное влияние на здоровье. Так, только у 38,5% метеочувствительных респондентов на момент обследования совпали место рождения и проживания.

Среди всех респондентов, реагирующих на изменения погоды, бывают на свежем воздухе в течение 1-2 часов 53,8%, 2-3 часа в день – 21,1%, менее одного часа – 15,4%, и только 7,7% – более 3 часов.

Исследование показало, что в борьбе с метеочувствительностью 57,1% респондентов используют медикаментозные препараты. Это в основном болеутоляющие, так указали более 50% участников исследования.

Вывод. Таким образом, метеочувствительность широко распространена не только среди взрослого населения, но и среди молодых людей. Это связано с тем, что все чаще молодые люди проводят свое свободное время в закрытых помещениях с гаджетами, книгами, используя данный

вид отдыха, обходя активный отдых в виде частых прогулок на свежем воздухе, занятий спортом, что негативно сказывается на общем состоянии организма и его подготовленности к резким изменениям погодных условий. У каждого второго встречаются индивидуальная чувствительность организма к погодным условиям, причем три четверти респондентов ощущают любые ее изменения, что, безусловно, вынуждает их к регулярному мониторингу метеосводок.

Литература:

1. Красота и медицина [Электронный ресурс] / Метеочувствительность. – Режим доступа: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/meteosensitivity.
2. SB BY [Электронный ресурс] / Мигрени, боли в суставах, депрессии. – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/ne-rugayte-pogodu-beregite-sebya.html>.
3. The National Center for Biotechnology Information [Электронный ресурс] / Weather sensitivity in migraineurs. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3065635/>
4. The National Center for Biotechnology Information [Электронный ресурс] / Examination of fluctuations in atmospheric pressure related to migraine. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684554/>
5. АиФ [Электронный ресурс] / Суставной удар. Как помочь при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. – Режим доступа: https://krsk.aif.ru/health/sustavnoy_udar_kak_pomoch_pri_zabolevaniyah_oporno-dvigatel'nogo_apparata.
6. Noalone [Электронный ресурс] / Метеозависимость у пожилых людей: симптомы и лечение. – Режим доступа: <https://noalone.ru/infocentr/zdrove/meteozavisimost-u-pozhilykh-lyudey/>
7. Шибанов С.Э. Общая гигиена и медицинская экология / С.Э. Шибанов. – Симферополь, 2018. – 378 с.
8. Влияние погодно-климатических условий на состояние здоровья человека: материалы Всероссийской научно-практической очно-заочной конференции с международным участием, Курган, 13-14 ноября 2014 г./ Курганский государственный университет; редкол.: В.Г. Савельев [и др]. – Курган: 2014. – 177 с.