

используют различные вещества, которые способны вызвать у взрослого человека, а особенно у молодого организма, аллергические реакции (их количество составляет в обеих группах по 5 %). Вызывают неприятные ощущения, сыпи и другие аллергические реакции различные компоненты, входящие в состав косметических средств, и о них знает только 40% школьников и 48% студентов, причем только 28% студентов смогло назвать эти компоненты и к ним они отнесли эфиры, добавки, красители, формальдегиды, аммиак, пропиленгликоль, алюминиевые соли в дезодорантах, в то время как всего лишь 20% учащихся знало о наличии различных вредных компонентах косметики, но назвать смогли только парабены [2].

Таким образом можно сказать, что косметика отечественного производителя по распространенности в употреблении не уступает место новейшим брендам косметики, так как зачастую приобретаются только определенные виды косметики из журналов, рекламы, а всю остальную косметику покупают в обычных магазинах города.

Список литературы

1. Мазнев, Н.И. Народные рецепты лечебной косметики / Н.И. Мазнев. – М.: Рипол Классик, Дом. XXI век, 2011 г. – 64 с.
2. Вилкова, С.А. Товароведение и экспертиза парфюмерно-косметических товаров / С.А. Вилкова – М.: Деловая литература, 2000. – 560 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМПЕРАТУР НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОТРОПНЫХ РЕАКЦИЙ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Майструк А.В., 3 к., 45 гр., ЛФ; Афян Е.Л., 3 к., 44 гр., ЛФ

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – старший преподаватель Губарь Л.М.

К ритмическим изменениям характера климата и погоды, связанных со сменой времён года, дня и ночи, человек в целом приспособился. Большинство людей такие изменения воспринимаются без каких-либо неблагоприятных проявлений. Негативные реакции со стороны здоровья отмечаются у людей при воздействии аperiodических, резких изменений погоды. В таких случаях реакции называются метеотропными. Способность организма отвечать на действие неблагоприятных погодных факторов развитием патологических метеотропных реакций определяется как метеочувствительность или

метеолабильность. Метеорезистентность отражает устойчивость организма к воздействию погодных факторов со способностью переносить их изменения без развития метеотропных реакций [1]. В последние годы участились погодные катаклизмы такие, как аномальная жара, необычные морозы. Тема актуальна, т.к. результаты многочисленных исследований показывают, что в той или иной степени на погоду реагирует каждый человек. В 2010 году 207 млн человек пострадало от капризов погоды [2].

Цель исследования – изучить влияние различных температур на здоровье человека, отношение студентов 2-3 курсов ЛФ ГрГМУ к профилактике метеотропных реакций организма.

Здоровые люди с хорошо развитыми приспособительными механизмами, как правило, метеоустойчивы даже к резким изменениям погоды. Однако часть людей, особенно больных, пожилых, метеолабильны. Число метеочувствительных больных различно в зависимости от вида заболевания, возраста, типа психической деятельности и других причин. Доказано, что неблагоприятная погода отрицательно сказывается на течении многих заболеваний органов дыхания, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта, нервно-психических. При болезнях сердечно-сосудистой системы метеолабильность составляет от 20 до 90%.

Имеет значение внезапное, резкое и непривычное для человека изменение погодных условий.

Температура воздуха является постоянно действующим фактором окружающей среды. Температура организма зависит от интенсивности образования тепла и величины теплопотерь. Одним из факторов, определяющих интенсивность обмена веществ, а, следовательно, и теплообразования является температура окружающей среды. При повышении температуры внешней среды до 25–30°C обмен веществ организма и теплообразование несколько уменьшаются. Напротив, при понижении температуры внешней среды ниже 15°C теплообразование значительно усиливается. Регуляцию тепла облегчает одежда. При обычной легкой одежде зона комфорта находится в пределах 18–20°C, а для обнаженного человека 28°C. Воздействие высокой температуры воздуха понижает компенсаторную способность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, отрицательно сказывается и на функциональном состоянии центральной нервной системы, что проявляется в ослаблении внимания, нарушении точности и координации движений, замедлении реакций. Резкий перегрев организма может привести к тепловому удару. Начальной реакцией в ответ на нагрузку холодом является сужение периферических сосудов, снижение периферического кровотока и повышение венозного давления. Эти изменения у большинства лиц имеют тенденцию к возвращению к исходным величинам по окончании воздействия холода, но отмечено, что количество случаев возникновения острого инфаркта миокарда и

летальных исходов от болезней сердца больше в зимнее время. Местное охлаждение, особенно охлаждение ног, способствует развитию простудных заболеваний, что связано с рефлекторным снижением температуры слизистой оболочки носоглотки.

С целью выявления отношения студентов 2-3 курсов ЛФ ГрГМУ к вопросам профилактики метеотропных реакций организма мы провели добровольное анкетирование среди 100 респондентов. Было предложено ответить на 15 вопросов. Результаты были следующими: 1. «Знаете ли Вы о метеотропных реакциях организма?» Ответы респондентов: «да» – 47%, «нет» – 27%, «немного» – 26%; 2. «Как Вы переносите участвовавшие резкие изменения погоды (необычные морозы, засухи и др.)?». Ответы респондентов: «чаще хорошо» – 36%, «чаще плохо» – 27%, «не задумываюсь» – 37%; 3. «Как переносят участвовавшие резкие изменения погоды Ваши родители, бабушки, дедушки?». Ответы респондентов: «чаще хорошо» – 24%, «чаще плохо» – 53%, «не задумываюсь» – 23%; 4. «Часто ли Вы простываете?». Ответы респондентов: «да» – 39%, «нет» – 57%, «не задумываюсь» – 4%; 5. «Зимой Вы ходите в шапке?». Ответы респондентов: «чаще да» – ответили 57%, «чаще нет» – 34%, «по-разному» – 9%; 6. «Когда холодно, Вы держите ноги в тепле?». Ответы респондентов: «да» – 68%, «нет» – 25%, «не задумываюсь» – 7%; 7. «Парите ли вы ноги при простуде?». Ответы респондентов: «да» – 45%, «нет» – 55%; 8. «Вы легче переносите жару, чем холод?». Ответы респондентов: «да» – 53%, «нет» – 36%, «не задумываюсь» – 11%; 9. «Ваше отношение к бане?». Ответы респондентов: «положительное» – 70%, «отрицательное» – 15%, «не задумываюсь» – 15%; 10. «Ваше отношение к купанию в проруби?». Ответы респондентов: «положительное» – 21%, «отрицательное» – 53%, «не задумываюсь» – 26%; 11. «Вы умываетесь холодной водой?». Ответы респондентов: «да» – 58%, «нет» – 40%, «не задумываюсь» – 2%; 12. «У Вас лучше сон, когда прохладно?». Ответы респондентов: «да» – ответили 51%, «нет» – 32%, «не задумываюсь» – 17%; 13. «Вы считаете закаливание необходимо?». Ответы респондентов: «всем» – считают 35%, «только часто простывающим» – 19%, «не задумываюсь» – 46%; 14. «Пытались ли Вы себя закалывать?». Ответы респондентов: «да» – ответили 40%, «используем контрастный душ» – 21%, «обливание холодной водой» – 9%, «хождение босиком» – 10%, «не пытались себя закалывать» – 60% респондентов. 15. «Вы считаете себя «метеостойчивым»?». Ответы респондентов: «да» – ответили 52%, «нет» – 27%, «не задумываюсь» – 21%.

По данным анкетирования большая половина респондентов считают себя метеостойчивыми людьми, которые не ощущают негативных последствий при резких изменениях погодных условий, и в то же время их пожилые родственники, наоборот, метеочувствительны. Треть респондентов часто болеют простудными заболеваниями и в холодное время года ведут себя неадекватно (не используют шапку, теплую обувь). Несмотря на то, что многие студенты умываются холодной водой, лучше

спят в прохладе, положительно относятся к бане, в целом они пренебрегают методами закаливания. А эти меры (рациональная одежда и закаливание организма) способствуют сохранению и продлению здоровья, быстрой адаптации и повышению сопротивляемости к участвовавшим резким изменениям температурного фактора окружающей среды, поддержанию работоспособности. У респондентов нет единого мнения по многим вопросам, что говорит о недостаточности знаний по рассматриваемой проблеме.

Таким образом, мы пришли к выводу, что необходимо чаще обсуждать и заинтересовывать студентов в вопросах профилактики метеотропных реакций. Будущим врачам, чтобы быть самим здоровыми в условиях природных катаклизмов, желательно регулярно тренировать свой организм и к теплу и к холоду.

Список литературы

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. – М., 2008. – 528 с.
2. Планета. Беларусь и мир. Общественно-политический журнал. – №2. – (70) 2011г. – С. 52-59.

ПРИОРИТЕТЫ ОРГАНИЗАЦИИ СЕСТРИНСКОГО УХОДА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ПАЦИЕНТОВ

УО «Гродненский государственный медицинский колледж»

Мармыш С.С., 4 к., специальность «Сестринское дело»

*Научные руководители – заведующая практическим обучением
Смирнова Г.Д., преподаватель Резник Л.Н.*

По международным критериям население нашей страны «считается старым» уже с конца 60-х годов. Доля населения пенсионного возраста достигла 20%. У каждого этапа жизни человека есть свои достоинства и свои недостатки, свои цели, ценности, состояния, качественно отличающие один возраст от другого. Бытует мнение, что старость, как последний период человеческой жизни, дает человеку определенные преимущества, хотя и лишает его многих возможностей. Однако такое мнение о старости в нашем сегодняшнем обществе разделяют не все – лишь 20% готовы допустить, что в пожилом возрасте есть свои преимущества, а большинство (70%) уверены, что у старости никаких преимуществ перед другими возрастными группами нет [1, 2].

Именно поэтому в своей работе, с одной стороны, мы попытались выяснить, что представляют собой сегодня старость и старение; с другой стороны, мы попытались проанализировать отношение медиков к нашей