

АСПЕКТЫ ВЫБОРА МЕСТ ОТДЫХА С УЧЕТОМ ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ХРОНОТИПА

Витко Т.И.

студент 2 курса лечебного факультета
Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры
лучевой диагностики и лучевой терапии Г. Д. Смирнова

Актуальность. При оценке влияния на здоровье природно-климатических ресурсов учитываются, как положительные природно-климатические факторы оздоровления людей, так и отрицательные факторы климата [1]. Проблема использования погоды и климата в целях оздоровления в последние годы стала очень актуальной, поскольку они способны повлиять на течение заболевания: усугубить его или поспособствовать излечению. К основным положительным приоритетам отдыха традиционно относятся климат (использование разных климатических факторов), бальнеологические процедуры (лечение с помощью минеральных вод), целебная грязь (использование разных типов лечебных грязей) [2].

Республика Беларусь – один из наиболее благоприятных регионов для лечебно-оздоровительного отдыха с использованием природно-климатических факторов для санаторно-курортного лечения. Для нашей страны наиболее значимыми погодно-климатическими параметрами в летний период является температура и влажность воздуха, колебания атмосферного давления, а в зимний период к ним добавляется скорость ветра [3]. основополагающими факторами при выборе места отдыха на современном этапе для населения являются стоимость поездки, безопасность, климат, необходимость улучшения здоровья и количество свободного времени. Для молодежи доминируют главные цели на отдыхе – развлечение, отдых и спорт, у работающих – отдых, стоимость и развлечение, у пенсионеров – состояние здоровья, стоимость и климат. Так же существует зависимость – чем меньше возраст респондента, тем разнообразнее выбираемые виды отдыха. Однако, ряд авторов отмечает, что при возможности выбора, куда поехать на отдых в свою страну или за границу, большинство респондентов выбирают

поездку за границу, во многом из-за недостаточного уровня обслуживания [4].

Основные критерии выбора отдыха в РБ – небольшая стоимость и климатические факторы. Влияние хронотипа на выбор мест отдыха проявляется в том, что для «сов» наиболее предпочтительным является отдых за границей. Те «совы», которые выбирают отдых на территории Республики Беларусь, ценят его за родные места и климатические условия. Основными причинами выбора мест отдыха «совами» являются: оздоровление, расслабление, развлечение, испытание новых эмоций. «Жаворонки» любят как отдых на территории РБ, так и отдых за границей «голуби», как и «совы», больше предпочитают отдых за границей. «Жаворонки» используют отдых для улучшения своего состояния, отвлечения от посторонних проблем, проведения времени с друзьями/родными. Для «голубей» отдых является основополагающим для улучшения здоровья, эмоционального, физического состояния, он отвлекает от проблем, дает возможность испытать новые эмоции, провести время с близкими [5].

Цель. Изучение отношения населения к медико-экологическим приоритетам влияния на здоровье человека природно-климатических факторов, используемых для лечебно-оздоровительного отдыха с учетом их индивидуального хронотипа.

Материалы и методы исследования. С помощью валеологического диагностического метода обследованы 114 респондентов в возрасте от 17 до 20 лет. Анкетирование проводилось в интернете на сервисе <https://docs.google.com>. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа Statistica 6.0 и Excel.

Результаты. Доминирующая самооценка уровня здоровья у 52,6% студентов удовлетворительная. При выборе жизненных ценностей здоровье оказалось на первом месте (вместе с семьей) у 26,3% молодежи. Хотя в том, что соблюдение режима дня влияет на здоровье человека уверены 60,5% респондентов, однако ему следуют лишь у 5,3%. Далее у 57,9% участников исследования по значимости следует рациональное питание, но признают свое питание рациональным 23,7%. Считают важным для поддержания здоровья прием витаминов и БАД 50% студентов. Указали, что принимают витамины и БАД 57,9% молодых людей, снотворные и

успокаивающие (седативные) 23,7%. Роль занятий спортом отметили 39,5% студентов, но занимаются спортом (включая утреннюю зарядку) каждый день только 5,3%.

По индивидуальному хронотипу респонденты распределились на «сов» – 31,6%, «жаворонков» – 23,7% и «голубей» – 39,5%. Подверженность частым стрессам указали 47,4% всех молодых людей, причем их ежедневность отметили 23,7%. Самым высоким этот показатель оказался у «сов» 58,8% студентов (соответственно его ежедневность составила 35,3%), более низким у «жаворонков» – 44,2% (соответственно 21,8%). На основе проведенного исследования выяснилось, что «совы» предпочитают более высокие температуры зимой (от +1 до +8 °С), «жаворонки», наоборот, любят холодные зимы с температурами от -10 до 0 °С. «Голуби» не привередливы, для них подходит любая температура в зимний период, в том числе и ниже -10 °С. В летний период представители всех хронотипов наиболее комфортной считают температуру от +18 до +24 °С. Хотя среди «сов» и «голубей» есть любители как высоких температур свыше +25 °С, так и низких от +13 до +18 °С. Осенью «голуби» и «жаворонки» чувствуют себя лучше при температуре от +15 °С и выше. «Совы» же предпочитают температуру от 0 до +10 °С. В весенний период и «совы», и «жаворонки», и «голуби» выбирают температуру от +10 до +15 °С и выше.

Чтобы справиться со стрессом, 78,9% респондентам нужен полноценный отдых. Отдых, укрепляющий здоровье, для 36,8% студентов – отдых в санатории. В то же время для «жаворонков» более предпочтителен такой активный отдых, как туризм и поездки на природу – 44,8%, для «сов» – туристические поездки в другую страну – 56,9%. Еще при планировании выбора места отдыха 76,3% молодежи учитывают близость к морю, 61,3% – погодно-климатические условия, 27,3% – необходимость улучшения здоровья. Потребность выспаться на отдыхе есть у 56,9%, развлечения и спорт интересны 47,8%, уровень сервиса волнует 33,9%, а 13,9% – его стоимость. Продолжительность сна у 71,1% респондентов – 5-7 часов (у «сов» – 79,4%, у «жаворонков» 69,8%, у «голубей» – 72,3%), более 8 часов спят 5,8%, менее 4 часов – 13,2% респондентов. Лучше и быстрее всех засыпают «голуби» (56,9%), далее «совы» (55,9%) и потом «жаворонки» (55,3%), чаще всех видят сны «голуби» (85,8%) и «жаворонки» (89,7%). Кошмары, то есть страхи,

переживания, чаще всего видят именно «жаворонки» (45,6%) по причине психологических особенностей. Чаще всего от постороннего шума просыпаются «жаворонки» (45,7%), реже «совы» (34,5%) и «голуби» (32,1%). Хотя с ситуацией джетлага (синдромом смены часового пояса) во время отпуска сталкивались 31,6% респондентов, именно 56,8% «жаворонков» отметили его негативное влияние на самочувствие.

На санаторно-курортном лечении находилось 60,5% участников исследования. Наиболее посещаемыми курортами для респондентов являются смешанные (46,9%) и погодноклиматические (34,4%). Остальные (бальнеологические и грязевые) были менее востребованы. Самые знакомые виды курортного лечения для молодых людей: лечебная физкультура (71,4%), морские купания (65,7%), диетотерапия (45,7%), аэротерапия (40%) и климатотерапия (31,4%). Среди погодноклиматических факторов, влияющих на укрепление здоровья во время отдыха на курорте, 77,1% студентов считают, что в большей степени человеку помогает морской/горный воздух, а 65,7% – плавание в морской воде. Выбор времени года для отдыха показал, что это бархатный сезон (время наиболее мягких погодноклиматических условий) для 44,7%, разгар лета (чем жарче, тем лучше) важен для 15,8%, сезон не играет никакой роли для 31%. Однако «совы» предпочитали более жаркие погодноклиматические условия по сравнению с остальными (56,9%), доминирующими приверженцами бархатного сезона оказались «голуби» (86,5%). О противопоказаниях и отрицательных факторах отдыха на курортах указали, что знают 73,5% молодежи. Среди препятствующих причин выделяют хронические заболевания на период обострения (52,9%), инфекционные и паразитарные заболевания до окончания срока изоляции (38,2%), острые заболевания до выздоровления (38,2%), злокачественные новообразования (26,5%), эхинококк (23,5%), все формы туберкулеза в активной стадии (20,6%) и т. д. К отрицательным факторам отдыха на курортах относятся в большей степени обострения имеющихся заболеваний (79,4%) и возникновение новых заболеваний (73,5%). Оценивая результаты курортного лечения 73,5% респондентов отметили, что почувствовали себя намного лучше, были полны сил. Интересуются информацией о способах улучшения своего здоровья 81,1% участников исследования. Основными источниками информации служит

интернет для 79,4%, разговоры с родственниками и друзьями для 55,9%, для 50% важны консультации/рекомендации врачей

Вывод. В результате проведенного исследования выяснилось, что 55,3% молодых людей имеют проблемы со здоровьем. Практически все из них знают, что залогом крепкого здоровья являются рациональное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, занятия спортом, активный отдых и др. Но, к сожалению, не все студенты придерживаются этих простых правил. 73,5% респондентов достаточно хорошо ознакомлены с видами санаторно-курортного лечения, их пользой и наносимым вредом и 81,1% стараются его использовать для улучшения своего здоровья.

Литература

1. Природные факторы и здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bspu.by/>. – Дата доступа: 04.03.2022.
2. Влияние климата на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://laboratoria.by/>. – Дата доступа: 04.03.2022.
3. Климат Республики Беларусь как фактор оздоровления и рекреации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberpedia.su/>. – Дата доступа: 04.03.2022.
4. Лечебно-оздоровительный туризм как вид рекреационной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru>. – Дата доступа: 04.03.2022.
5. Санаторно-курортное лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.agrozdrav.by>. – Дата доступа: 04.03.2022.

СЕЛЕНОДЕФИЦИТ У СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА КАК ФАКТОР РИСКА ЗДОРОВЬЮ

Вишневская Е.И

студент 2 курса медико-диагностического факультета
Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры
лучевой диагностики и лучевой терапии Г. Д. Смирнова

Актуальность. Селен – незаменимый эссенциальный микроэлемент (от англ. essential – «жизненно необходимый»), который является ключевым компонентом некоторых жизненно важных