

студенческой молодежи, поскольку многие студенты не принимают БАД, так как они недостаточно осведомлены о том, чем являются БАДы, для чего они применяются и как правильно это делать. Более того, они не знают, что бесконтрольный прием БАДов может нанести непоправимый вред организму. Следовательно, необходимо проводить активную разъяснительную работу среди студенческой молодежи.

Литература

1. Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь : постановление МЗ РБ № 180 от 20.11.2012 г. Санитарные нормы и правила / Министерства здравоохранения Республики Беларусь. – Минск. – 2012.

2. Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» (с изменениями на 14 июля 2021 года), ст. 4.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ СИНДРОМНОЙ МЕТЕОПАТОЛОГИИ У МОЛОДЕЖИ

Кривицкая Е.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – старший преподаватель Смирнова Г.Д.

Актуальность. Метеочувствительностью называется состояние повышенной чувствительности организма к изменениям метеорологической ситуации. Это может быть снег, дождь или просто пасмурная погода, магнитные бури, вспышки на солнце и так далее. Метеочувствительность очень распространена и оказывает непосредственное влияние на самочувствие человека. Наибольшая восприимчивость у людей отмечается к перепадам атмосферного давления, геомагнитным бурям. 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. На мигрень жалуется каждый седьмой человек в мире. Среди лиц, страдающих от мигрени, по данным немецких исследований, у 30% приступы усиливались при изменении погодных условий, а по данным японских ученых, 100% пациентов начинают жаловаться на головную боль при незначительном понижении атмосферного давления. С возрастом организм становится чувствительным не только к собственным болезням,

но и к изменениям в окружающей среде. Метеочувствительными являются около 70% людей старше 50 лет [2].

Воздействие погоды осуществляется через формирование приспособительных реакций на уровне центральной нервной системы, через закрепление условно-рефлекторного влияния. Беременность, лишний вес, эндокринные нарушения, в период климакса являются фактором риска развития метеочувствительности, что обусловлено дисфункцией или патологией гипоталамуса. Данная часть мозга имеет функцию управления вегетативной нервной системой, при этом оказывая влияние на все системы и органы [3].

Все чаще метеочувствительностью страдают молодежь, жители мегаполисов и те, кто подвержен стрессу. В результате ряда заболеваний (нервной и сердечно-сосудистой системы, инфекционных и др.) или переутомления сопротивляемость и резервы организма снижаются, именно поэтому метеочувствительность отмечается у 35-70% пациентов с разными заболеваниями [4].

Цель. Изучить проявления синдромной метеопатологии у молодежи.

Материалы и методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование затронуло 50 респондентов возрастом 16–30 лет, из них 28% – мужского пола и 72% – женского.

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты исследования 48% респондентов относят себя к метеочувствительным людям. У 34% участников исследования уже есть хронические заболевания, такие как язва (2,2%), тиреоидит (2,2%), хронический тонзиллит (2,2%), аллергический ларингит (2,2%), инсулинорезистентность (2,2%), аутоиммунный тиреоидит (2,2%), ринит (4,4%), хронический атрофический гастрит (2,2%), бронхиальная астма (2,2%), аллергия (6,6%), а также опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, мочеполовая системы. 50% студентов беспокоят сезонные простуды.

Организм участников исследования отрицательно реагирует на погодные изменения такие как осадки (26%), любые резкие колебания погоды (24%), изменение влажности воздуха (22%), изменение температуры воздуха (18%), понижение атмосферного давления (18%), повышение атмосферного давления (16%), облачность (14%), усиление ветра (10%), гроза (4%). При резком снижении атмосферного давления у 49,1% из них возникает головная боль, у 48,4% – сонливость, у 47,3% – боль в суставах и 32,5% жалуются на общее недомогание (плохое настроение, усталость, сонливость). Поэтому 68% респондентов стараются всегда узнавать о прогноз погоды по телевизору или интернет-ресурсы. Магнитную бурю за несколько дней отмечают 48% участников с такими проявлениями как: слабость, раздражительность, снижение работоспособности, головные боли, нарушение сна, боли в сердце, тахикардия, одышка, тошнота, боли

в животе, кожный зуд, кожная сыпь, боли в мышцах, боли в суставах, носовые кровотечения, обострение хронических заболеваний, сонливость, упадок сил, дезориентированность, нарушение концентрации внимания. Среди способов улучшения своего самочувствия при изменении погоды: 56,4% респондентов, предпочитают больше спать и отдыхать, 25,2% стараются больше бывать на свежем воздухе, а 18,4% принимают контрастный душ.

Выводы. Половина респондентов относят себя к метеочувствительным людям и большинство могут определить на какие погодные изменения отрицательно реагирует организм, при этом у трети есть хронические заболевания.

Литература

1. Ганузин, В. М. К вопросу о метеочувствительности и метеотропных реакциях у детей / В. М. Ганузин, Н. Л. Черная // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика : электрон. науч. журн. – 2015. – № 2 (8) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medpsy.ru/climp>. – Дата доступа: 28.02.2023.

2. Проблема повышенной метеочувствительности у детей и подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-povyshennoy-meteochuvstvitelnosti-u-detey-i-podrostkov>. – Дата доступа: 28.02.2023.

3. Метеозависимость (метеочувствительность): чувствительность к колебаниям погоды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rinos-clinic.ru/stati/nevrologiya/meteozavisimost-meteochuvstvitelnost-chuvstvitelnost-k-kolebaniyam-pogody.html>. – Дата доступа: 28.02.2023.

4. Влияние климата и погоды на механизмы формирования повышенной метеочувствительности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru/issues/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoj-ultury/2016/5/1004287872016051052>. – Дата доступа: 28.02.2023.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ О ВЛИЯНИИ ЙОДОДЕФИЦИТА НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Кругликова Е.Р.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – старший преподаватель Смирнова Г.Д.

Актуальность. Одним из приоритетных направлений здравоохранения большинства стран мира является профилактика йододефицитных заболеваний. В условиях природного йододефицита (далее ЙД) проживает