

4. Пушмина, И. Н. Гигиеническая безопасность пищевой продукции как основа оздоровления питания населения / И. Н. Пушмина // Здоровье для всех. – 2010. – № 2. – С. 29–35.

5. Специальное питание спортсменов на основе белково-углеводных напитков / И. Н. Пушмина [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 25–8.

УДК 613.11:551.586]-057.87

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ МЕТЕОТРОПНЫХ РЕАКЦИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И.А. Лагутик, О.В. Заяц

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Известно, что изменения погодных условий могут вызвать серьезные метеотропные реакции со стороны различных органов и систем у человека.

Выделяют специфические и неспецифические метеотропные реакции.

Под специфической реакцией понимают обострение основного заболевания, при неспецифической – появление общих симптомов (плохое самочувствие, головные боли, повышенная утомляемость, плохой сон и др.), связанные с реакцией вегетативной системы [2].

Метеочувствительность – это реакция организма на воздействие метеорологических факторов [1, 2].

Повышенная метеочувствительность – это пониженная устойчивость организма к изменяющимся метеорологическим условиям, которая сопровождается развитием патологических метеотропных реакций.

Способность реагировать на изменения погоды проявляется с рождения ребенка как защитная реакция от факторов внешней среды.

Отражением динамики воздушных масс являются типовые характеристики погоды и другие интегральные изменения.

Все разнообразие погодных условий по сумме и динамике разделяют на четыре медицинских типа:

- I тип – весьма благоприятная погода;
- II тип – благоприятная погода;
- III тип – неблагоприятная погода;
- IV тип – особо неблагоприятная погода [3].

Наиболее болезненно переносятся периоды смены типов погоды. Чем контрастнее эта смена, тем отчетливее выражены патологические метеотропные реакции организма, особенно у лиц молодого возраста.

Повышенная метеочувствительность меняет сложную корково-подкорковую архитектуру метаболических изменений в функционировании центральной нервной системы.

Метеочувствительность указывает на энергодефицитные состояния, лежащих в основе большинства патологических процессов в организме человека.

Вследствие энергетического дефицита возникает недостаточность, связанная с истощением энергетических ресурсов клетки и развитием гипоксии тканей.

Механизм взаимодействия организма с внешней средой и метеотропных реакций аналогичен реакциям адаптации и стресса [3].

Различают три степени метеотропных реакций у человека: легкая, средняя и тяжелая.

Метеопатические признаки можно классифицировать следующим образом:

- 1) предчувствие изменения погоды (субъективное);
- 2) жалобы людей на плохое самочувствие во время изменений погодных условий при отсутствии других причин;
- 3) неоднократное повторение метеореакций;
- 4) одновременные жалобы групп больных людей;
- 5) проявление симптомов интоксикации;
- 6) резкое ухудшение работоспособности, самочувствия [4].

Легкая степень метеочувствительности проявляется только недомоганием, субъективными жалобами, а при обследовании ничего нового у человека не выявляют.

При метеочувствительности средней степени отмечаются отчетливые объективные сдвиги: изменения артериального давления, электрокардиограммы.

При тяжелой степени метеочувствительности наблюдаются выраженные нарушения. Данный тип метеочувствительности проявляется следующими типами метеопатических реакций (сердечным, мозговым, смешанным, астеноневротическим). Так, при сердечном типе метеочувствительности наблюдаются боли в области сердца, одышка.

Для мозгового типа метеочувствительности характерны головные боли, шум и звон в голове.

Смешанный тип метеочувствительности характеризуется сочетанием сердечных и нервных нарушений.

При астеноневротическом типе метеочувствительности отмечаются повышенная возбудимость, раздражительность, бессонница, изменяется артериальное давление.

Известно, что лица, страдающие тяжелой метеочувствительностью, должны находиться под специальным диспансерным наблюдением [2].

Для оптимизации метеотропных реакций организма человека необходимо проведение комплекса специализированных мероприятий. Важными из них являются метеопрофилактические мероприятия и медицинский прогноз погоды.

Метеопрофилактика – комплекс медицинских мероприятий, направленных на предупреждение развития метеопатических реакций.

Медицинский прогноз погоды – особая форма научно-обоснованного предположения о характере предстоящих метеорологических факторов с целью предотвращения их неблагоприятного воздействия на организм. Применение медицинского прогноза погоды лежит в основе метеопрофилактических мероприятий, рекомендуемых для метеочувствительных людей.

Общие профилактические мероприятия направлены на ослабление и устранение метеотропных патологических проявлений и позволяют повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных погодных факторов:

стимулирующая и общеукрепляющая терапия, направленная на нормализацию функции центральной и вегетативной нервной системы и сосудистого тонуса методами лечебной физической культуры; индивидуальный режим физической активности; соблюдение режима труда и отдыха в сочетании с прогулками по свежему воздуху; прием лечебных бальнеотерапевтических процедур (контрастные ванны); минимизация использования мобильных телефонов, планшетов и компьютеров, просмотра эмоциональных телепередач; отказ от вредных привычек: злоупотребления алкоголем и табакокурением, кофе, чаем, сладким; также необходимо отказаться от интенсивных физических нагрузок и психостимуляторов.

Медикаментозные мероприятия предусматривают обязательное соблюдение лечебного режима и назначений врача: физиотерапевтические методы: ультразвук, электрофорез новокаина, аппликации парафина, УФ-облучение, грязелечение – для воротниковой зоны; средства, тонизирующие нервную систему на основе лекарственных трав (зверобой, любисток, родиола розовая); транквилизаторы или антидепрессанты; спазмолитические средства, улучшающие микроциркуляцию; употребление витаминов групп А, В, С и адаптогенов, тонизирующих центральную нервную систему на основе растительного сырья.

Немедикаментозные мероприятия рекомендуются для реабилитации адаптационных и функциональных возможностей организма к неблагоприятным условиям погоды: тепловые и закаливающие процедуры (контрастный душ); общий массаж с применением эфирных масел шалфея, душицы, эвкалипта, сосны; аэротерапия (воздушные ванны со средней холодовой нагрузкой); морские ванны (талассотерапия) при температуре воды 21°C, с оптимальной дозой купания 25-35 ккал/м² не более 30 мин; употребление продуктов с полноценным содержанием белков, жиров и углеводов, а также биологически активных веществ; дыхательная гимнастика [4].

Цель исследования: изучить распространенность метеотропных реакций среди студенческой молодежи.

Материал и методы исследования. Исследование проведено методом опроса с применением валеологической анкеты, всего опрошено 50 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что большинство участников опроса (59%) отмечали у себя метеотропные реакции.

Наиболее часто студенты отмечали у себя следующие метеотропные реакции: головные боли – 72,9% ответов, снижение работоспособности – 66,7%, слабость – 51,1%, раздражительность – 48,9%, боли в мышцах – 38,6%, боли в суставах – 27,5% (рисунок).



Рисунок. – Частота встречаемости метеотропных реакций у метеозависимых студентов

Также выяснилось, что 23% респондентов имеют хронические заболевания (в основном, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем).

При анализе ответов на вопрос: «Какие профилактические мероприятия необходимо проводить при изменении погодных условий?», установлено, что только 36% респондентов были осведомлены о применении профилактических мероприятий.

Выводы.

По результатам проведенного опроса установлено, что среди студентов у 59% из них распространены метеотропные реакции.

Из метеотропных реакций студенты отмечали у себя в основном головные боли, снижение работоспособности, слабость, раздражительность, боли в мышцах, боли в суставах, что характерно для легкой степени метеотропных реакций.

Установлен уровень осведомленности у данной группы населения о полном объеме профилактических мероприятий при метеотропных реакциях.

Литература

1. Андреев, С. С. Метеотропность / С. С. Андреев // Естественные науки. – 2007. – № 3. – С. 92–5.

2. Ганузин, В. М. Распространенность метеочувствительных и метеотропных реакций у студентов старших курсов / В. М. Ганузин, Н. Л. Черная // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2015. – № 3. – С. 28–31.

3. Григорьев, К. И. Проблема повышенной метеочувствительности у детей и подростков / К. И. Григорьев, Е. Л. Поважная // Проблема повышенной метеочувствительности у детей и подростков. – 2018. – № 63 (3). – С. 84–90.

4. Психофизиологические и психологические индикаторы метеочувствительности трудоспособного населения Крайнего Севера / Я. А. Корнеева [и др.] // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2013. – № 2 (2). – С. 388–91.

УДК 613.26:664.64.03(476)

НОВЫЕ ВИДЫ ХЛЕБОБУЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ, ВЫПУСКАЕМОЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ, И ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ

Д.С. Лихван

Научный руководитель – к.м.н., доцент Н.В. Пац

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь.

Актуальность. Хлеб – это пищевой продукт, выпекаемый из злаков [1].

Хлеб – это продукт, без которого не обходится практически ни один прием пищи.