

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ МЕТЕОТРОПНЫХ РЕАКЦИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лагутик И. А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель: ст. препод. Заяц О. В.

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

Цель. Изучить распространенность метеотропных реакций среди студенческой молодежи.

Методы исследования. Исследование проведено методом опроса с применением валеологической анкеты, всего опрошено 50 студентов.

Результаты 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 – 69,8 %, снижение работоспособности – 45,6 %, слабость – 41,2 %. Также выяснилось, что 23 % респондентов имеют хронические

заболевания (в основном дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем). На вопрос «Какие профилактические мероприятия необходимо проводить при изменении погодных условий?» только 36 % респондентов были осведомлены о применении профилактических мероприятий.

Выводы. По результатам проведенного опроса установлено, что 59 % опрошенных студентов распространены метеотропные реакции.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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. 388–391.

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.

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ СНА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ладинская П. С.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель: канд. мед. наук Савицкий И. С.

Актуальность. Дисфункциональные убеждения в отношении сна и инсомнии – система представлений и убеждений человека о сне, бессоннице, их закономерностях, о возможных последствиях бессонницы и методах борьбы с ними [2]. Эти убеждения могут усиливать беспокойство и тревожность перед сном, что в свою очередь приводит к еще большим проблемам и расстройствам сна.

Цель. Выявить наличие убеждений негативного характера, которые могут иметь студенты медицинского университета относительно своего сна. Оценка имеющихся дисфункциональных убеждений и определение наиболее эффективных методов лечения и поддержки для конкретного случая бессонницы или других расстройств сна.

Методы исследования. Был проведен добровольный опрос 70 студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет» в возрасте от 18 до 24 лет. Для оценки дисфункциональных убеждений была использована Шкала дисфункциональных убеждений в отношении сна (Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep – DBAS, Morin С.М., 1993).