

2. Гистология, цитология и эмбриология. Учебник / С. М. Зиматкин и др. – Минск: Вышэйшая школа, 2023. – 440 с.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА У СТУДЕНТОВ

Зиматкина Т.И., Александрович А.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Уменьшение количества солнечных дней, в результате осенне-зимнего изменения климата, неблагоприятно влияет на организм человека, вызывая солнечное голодание, что является одной из причин сезонного эмоционального заболевания (СЭЗ). СЭЗ или зимняя депрессия – сезонное аффективное расстройство настроения, для которого характерна сезонная периодичность возникновения депрессивных эпизодов, возникающее у больных ежегодно приблизительно в одно и то же время.

Среди страдающих сезонным аффективным расстройством гораздо больше женщин, чем мужчин (примерно в 6 раз). С возрастом риск впервые заболеть СД уменьшается и к 55 годам сводится практически к нулю. В основную группу риска по данному заболеванию входят люди, у которых у близких родственников был зафиксирован хоть один эпизод СЭЗ [1, 2].

Аффективное расстройство – распространенное нарушение здоровья, которое характерно для широких слоев населения, в том числе для учащейся и студенческой молодежи. Оно негативно сказывается на их качестве жизни и успеваемости, поэтому диагностика и профилактика очень актуальны [3, 4].

Цель. Изучение распространенности и особенностей проявления сезонного аффективного расстройства у студентов. Анализ и систематизация известных данных.

Методы исследования. В работе использован сравнительно-аналитический метод и метод социологического опроса путем добровольного анонимного анкетирования по определению СЭЗ, который был разработан в клинике университета Вены (Австрия), состоящий из 3 этапов, представленных таблицами А, В, С, для оценки и систематизации информации о распространенности и частоте проявления сезонного аффективного расстройства у студентов. Анкетирование проводилось с ноября по январь. Респондентами являлись 115 студентов ГрГМУ 2 курса лечебного факультета в возрасте 18-19 лет, из которых 69 (60%) девушек и 46 (40%) парней.

Результаты и их обсуждение. Зимняя депрессия или «сезонное аффективное расстройство» – это эмоциональные нарушения депрессивного ряда и когнитивных функций, которое возникает в осенне-зимний период.

В исследовании, проведенном в 2016 году, с целью выявления распространенности данного заболевания среди учащейся молодежи, приняли

участие 126 студентов ГрГМУ 2 курса в возрасте 18-19 лет. Из них 77 девушек и 49 парней. Исследование проводилось в осенне-зимний период. Были получены следующие результаты: из 126 опрошенных студентов 55 (43,6%) оказались вне зоны риска возникновения СЭЗ, 46 (36,5%) – в группе риска возникновения СЭЗ и 25 человек (19,9%) подвержены СЭЗ. Было выявлено, что среди студентов мужского пола вне группы риска находятся 60%, а подверженных СЭЗ всего 6%. Тогда как среди участниц анкетирования женского пола подверженных СЭЗ оказалось 30%, а в группе риска 39%.

В результате анкетирования, проведенного в 2019 году, было выявлено, что из 115 опрошенных студентов 24 (21%) – не подвержены СЭЗ, в группе риска – 61 (53%), подвержены – 30 (26%). Среди респондентов мужского пола не подвержены СЭЗ – 24 (52%), в группе риска – 16 (36%), подвержены – 6 (12%). Среди участниц анкетирования женского пола не подвержены СЭЗ – 17 (25%), в группе риска – 30 (44%), подвержены – 22 (31%).

В ходе сравнительного анализа данных, полученных в 2016 и 2019 годах, было выявлено, что за три года количество студентов, подверженных СЭЗ и находящихся в группе риска, увеличилось на 6,1% и 16,5%, соответственно.

Это связано с тем, что на территории Гродненской области в течение 6 лет наблюдается повышение температурного режима практически в каждом месяце. Наиболее значительные скачки происходят в зимние и первые весенние месяцы. Вследствие теплых зим меняется климат всего года, становится меньше солнечных дней и больше туманов. Как результат данного потепления было зарегистрировано следующее изменение: на северо-южной половине территории страны в 2016 году наблюдалось на 20 солнечных дней больше, чем в 2019 году. Это и явилось одной из главных причин развития аффективного расстройства.

Для того, чтобы депрессия не стала хроническим заболеванием, нужно проводить профилактические мероприятия. В качестве профилактики людям, находящимся в группе риска, рекомендуется как можно больше времени проводить на улице либо совершать утренние и обеденные прогулки в лучах солнца, носить светлую и яркую одежду, окружать себя запахами, которые вселяют оптимизм и улучшают настроение, употреблять в пищу продукты, содержащие аминокислоту триптофан, т.к. считается, что он способствует образованию серотонина, который может улучшить эмоциональное состояние.

Выводы. В ходе проведенного исследования было выявлено, что большое количество студентов подвержены сезонному аффективному расстройству, преобладающее число их них – девушки. Наиболее распространенными симптомами являлись сонливость, потеря интереса к окружающему, быстрая утомляемость.

Исходя из сравнительного анализа данных исследований 2016 и 2019 годов, можно сделать вывод, что количество подверженных СЭЗ среди студентов увеличилось, что непосредственно связано с изменением климата на территории Гродненской области и как следствие – уменьшением количества солнечных дней.

Аффективное расстройство негативно сказывается на качестве жизни, уверенности в собственных силах, успеваемости и работоспособности студентов. Основываясь на этом, можно сделать вывод об актуальности данной темы и необходимости проведения различных медико-профилактических мероприятий по устранению СЭЗ у студентов–медиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зиматкина, Т. И. О проблеме сезонного аффективного расстройства у школьников старших классов / Т. И. Зиматкина, А. С. Александрович // Актуальные вопросы педиатрии: материалы межрегиональной науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию пермской педиатрии, Пермь, 16 апреля 2022 г. – Пермь, 2022. – С.77–81.

2. Головач, П. Депрессивное расстройство / П. Головач. – Здоровы лад жыщя. – 2018. – № 4. – С. 66–67.

3. Радиационная и экологическая медицина. Лабораторный практикум: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по медицинским специальностям / А. Н. Стожаров [и др.]; под ред. А. Н. Стожарова. – Минск : ИВЦ Минфина, 2012. – 184 с.

4. Сезонная депрессия: причины, симптомы и лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chocmp.ru/sezonnaya-depressiya-prichiny-simptomu-i-lechenie/>. – Дата доступа: 02.03.2022.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ОЗОНОТЕРАПИИ

Зинчук В.В., Билецкая Е.С., Володина А.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Озон используется в реабилитации пациентов, перенёсших COVID-19, что связано с его положительным воздействием на функционирование различных систем организма, включающее бактерицидный, фунгицидный, вирулицидный, противовоспалительный, иммунокорректирующий и антигипоксический эффекты, подтвержденные клиническими и экспериментальными наблюдениями [1]. Широко распространён вариант использования озона в качестве аутогемотерапии, основанной на заборе крови у пациента, насыщении её озоном и последующем обратном введении в организм, однако механизмы действия данного газа в этих условиях остаются не раскрытыми.

Цель. Выявить новые механизмы действия озонотерапии на систему крови.

Методы исследования. В работе проведено исследование эффекта озона на кислородтранспортную функцию крови в условиях коррекции газотрансмиттеров в опытах *in vitro*. Статистическая обработка полученных данных осуществлялась при помощи программы Statistica 10.0.