

потреблении напитков, в которых он содержится, может вызвать изменения в состоянии здоровья.

А для того, чтобы достигнуть концентрации 200 мг/кг как в эксперименте с крысами, необходимо выпить около 25 литров напитка. Поэтому можно утверждать абсолютную безопасность для организма студента-потребителя напитка «Coca-Cola Zero».

**Выводы.** Суточная концентрация аспартама, потребляемая в напитке «Coca-Cola Zero» абсолютно безопасна для организма студента-потребителя.

#### **Литература:**

1. Blachford, S. L. Aspartame / S. L. Blachford, Gale // A monthly journal review. – 2002. – № 1. – P. 34-36.
2. Formaldehyde derived from dietary aspartame binds to tissue components in vivo / I. Trocho [et al.] // Physiology and Biochemistry. – 1998. – № 4. – P. 1–17.
3. Herbst, S. T. The New Food Lover's Companion: Comprehensive Definitions of Nearly / S. T. Herbst // Food, Drink, and Culinary Terms. – 2001. – № 2. – P. 32-35.
4. Millichap J. G., Pediatric neurology briefs / J. G. Millichap // A monthly journal review. – 1988. – № 6. – 45-47.
5. Hoeksma, M. Brain dysfunction in phenylketonuria: is phenylalanine toxicity the only possible cause? / M. Hoeksma, D.-J. Reijngoud // Physiology and Biochemistry. – 2009. – № 7. – P. 21-24.
6. Teephly, T. R. Aspartame: Physiology and Biochemistry / T. R. Teephly [et al.] // Physiology and Biochemistry. – 1984. – № 3. – P. 111–140.
7. The Carcinogenic Effects of Aspartame: The Urgent Need for Regulatory Re-Evaluation / M. Soffritti [et al.] // A monthly journal review. – № 5. – P. 1–15.
8. Pathogenesis of cognitive dysfunction in phenylketonuria: review of hypotheses / M. J. de Groot [et al.] // Food, Drink, and Culinary Terms. – № 8. – P. 32–33.

## **АНАЛИЗ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПО ПОЛОВЫМ РАЗЛИЧИЯМ**

**Македон А.А.**

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Пац Н.В.

**Актуальность.** В последние годы наблюдается возрастающий интерес к вопросам метеочувствительности и ее влияния на психоэмоциональное состояние и здоровье человека. Метеочувствительность, или реакция организма на изменения климатических условий, может оказывать значительное влияние

на качество жизни, работоспособность и учебную деятельность, особенно среди уязвимых групп населения, таких как студенческая молодежь [2].

Еще с древних времен люди отмечали влияние погоды на самочувствие, об этом упоминали в своих трактатах Парацельс, Гиппократ и другие врачи. Гиппократ, считающийся отцом современной медицины, в “Corpus Hippocraticum” писал: «Человека следует рассматривать как единое целое с тем, что его окружает; нужно изучать времена года, их изменения и переходы между ними, а также их влияние на человеческое тело».

Метеочувствительность – это способность организма отвечать компенсаторной либо, при нарушении адаптационных механизмов, патологической реакцией на действие неблагоприятных погодных-климатических факторов [1, 6]. Повышенная метеочувствительность представляет собой сниженную устойчивость организма к изменениям метеорологических условий. Люди разного возраста как в донозологическом состоянии, так имеющие хронические нарушения здоровья, могут иметь повышенную метеочувствительность. Она, как правило, сопровождается развитием различными типами метеотропных реакций.

Установлена связь между возникновением и обострением ряда патологических состояний (стенокардия, гипертонические кризы, инфаркт миокарда и мозга, бронхиальная астма, сахарный диабет, нарушения психики и др.) и изменениями погодных факторов [2].

По данным медицинской статистики, в разных странах около трети мужчин, почти половина женщин имеют повышенную чувствительность к изменениям погодных условий [4]. Женщины страдают чаще мужчин, в чем немаловажную роль играет гормональный фон. От погодных колебаний страдают, подверженные стрессам и переутомлению офисные работники, также в группе повышенного риска те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

К наиболее значимым факторам, способствующим развитию метеотропных реакций, относятся: атмосферное давление, магнитные бури, солнечная активность, температура, влажность, содержание кислорода и озона в атмосфере, загрязнение воздуха, движение воздушных фронтов, лунные ритмы.

Студенты находятся в особом положении: они сталкиваются с высоким уровнем стресса, связанным с учебной нагрузкой, адаптацией к новым условиям социальной среды. В то же время, изменения погоды и климата могут усиливать или вызывать различные психосоматические реакции, что делает изучение метеочувствительности в этой возрастной группе особенно актуальным [3].

Кроме того, половые различия в метеочувствительности могут иметь значительное влияние на восприятие и адаптацию к изменяющимся климатическим условиям [5]. Исследования показывают, что мужчины и женщины могут по-разному реагировать на метеорологические факторы, что может быть связано с биологическими, психологическими и социальными аспектами.

Таким образом, исследование метеочувствительности студенческой молодежи с акцентом на половые различия представляет собой важный шаг к

более глубокому пониманию влияния климатических факторов на здоровье и учебную деятельность студентов.

**Цель.** Изучить подверженность метеочувствительности студенческой молодёжи, а также определить наиболее часто встречающиеся симптомы ответной реакции организма на изменение погодных условий, выявить процентное соотношение метеочувствительности у девушек и парней.

**Материалы и методы исследования.** В работе применялся метод социологического опроса путём добровольного on-line анкетирования. Респондентами являлись студенты, среди которых 68,8% девушки и 31,2% юноши в возрасте от 18 до 24 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В период осеннего семестра 88,2% из числа обследованных студентов являются метеочувствительными, что свидетельствует о сниженной устойчивости организма к изменениям метеорологических условий, 5,3% респондентов находятся в пограничном состоянии, которое течением времени может сместиться в ту или иную сторону, 6,6% не проявляют метеочувствительных реакций, что отражает стабильность эмоционального, психологического и физического состояния независимо от погодных изменений.

Выявлены следующие гендерные различия: 95,5% девушек обладает высокой метеочувствительностью, 1,5% – пограничным состоянием, 3% - низким показателем метеочувствительности. Среди юношей – у 72,2% отмечен высокий уровень метеочувствительности, у 11,1% из числа обследованных – отмечены пограничные состояния метеозависимости, 16,6% лиц обладают низким показателем метеочувствительности.

По результатам исследования можно заключить, что у части студентов выявлена склонность к метеочувствительности. Наиболее метеочувствительными оказались девушки. Девушки более подвержены эмоциональным и физическим реакциям на изменения погоды, чем юноши.

Результаты исследования подчеркивают важность учета половых различий при разработке программ поддержки и профилактики метеочувствительности среди студентов. Индивидуализированные подходы могут повысить эффективность таких программ и улучшить общее психоэмоциональное состояние молодёжи.

Обобщение накопленного практического опыта различных медицинских исследований по рассматриваемой проблеме, а также результаты проведенного исследования позволяют выделить несколько ключевых направлений для профилактики повышенной метеочувствительности и лечения пациентов, страдающих от метеозависимости. К ним относятся: информирование пациентов о доступных источниках специализированных медицинских прогнозов погоды в их регионе; проведение медицинского обследования метеозависимых пациентов с целью оценки функциональных резервов организма и рисков обострения заболеваний, связанных с изменениями погоды; применение персонализированного подхода к лечению метеозависимых пациентов; разработка и популяризация профилактических и реабилитационных программ,

направленных на снижение метеочувствительности и метеозависимости с учетом функционального состояния организма; а также повышение квалификации медицинского персонала, включая ознакомление с принципами оценки изменений погоды и условиями, способствующими возникновению неблагоприятных с медицинской точки зрения погодных условий, которые могут привести к развитию метеопатических реакций.

**Выводы.** У большей части обследованных студентов отмечается склонность к метезависимости с проявлениями мозговой формы.

Выявлены гендерные различия с преобладанием проявлений метеочувствительности у девушек.

Необходим комплексный подход к изучению метеочувствительности у студенческой молодежи, что может способствовать улучшению качества жизни студентов и их психоэмоционального благополучия.

### Литература:

1. Сидоренко А.А. Прослеживание возникновения метеочувствительности у лиц молодого возраста / А.А Сидоренко, Ю.А Сосновская // Сборник тезисов Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием «Медицинская весна – 2017», 25 мая 2017, Москва. М.: Издательство ФГБОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России, 2017. - С.165

2. Мигрени, боли в суставах, депрессии. SB BY [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/ne-rugayte-pogodu-beregite-sebya.html>. – Дата доступа: 23.02.2025.

3. Шибанов, С. Э. Общая гигиена и медицинская экология : учебник / С. Э. Шибанов. – Симферополь, 2018. – 378 с.

4. Climate change and emergency medicine: impacts and opportunities. / J. J. Hess [et al.] // Academic emergency medicine. – 2009. – № 16 (8). – P. 782–794.

5. Cold periods and coronary events: an analysis of populations worldwide / A. G. Barnett [et al.] // Journal of epidemiology and community health. – 2005. – № 59 (7). – P. 551–557.

6. Impact of heatwave on mortality under different heatwave definitions: a systematic review and meta-analysis / Z. Xu [et al.] // Environment international. – 2016. – P. 89–90: 193–203.