

АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ О ВЛИЯНИИ ПОГОДНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ НА САМОЧУВСТВИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Аббасова Д.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научные руководители – Смирнова Г. Д., канд. мед наук, доц. Сивакова С.П.

Актуальность. В последние годы наблюдается активное развитие концепции синдромной метеопатологии – нового направления в изучении влияния метеорологических условий на организм человека. Данный подход рассматривает комплекс симптомов, возникающих в ответ на комбинированное действие погодных аномалий [1]. Адаптационные механизмы организма человека постоянно реагируют на широкий спектр внешних факторов, включая изменения температуры воздуха, геомагнитные возмущения, солнечную активность и динамику ветра. При выраженных метеорологических изменениях отмечается снижение физической и когнитивной работоспособности, обострение хронических заболеваний, а также увеличение частоты ошибок, несчастных случаев и летальных исходов [2]. Статистические данные свидетельствуют о значительной распространенности метеочувствительности: от 27% до 73% мирового населения демонстрируют те или иные реакции на погодные колебания. В нашей стране около 35% взрослого населения страдает от метеопатических проявлений [1]. Важно отметить, что вегетативная нестабильность, ассоциированная с метеочувствительностью, затрагивает не только лиц пожилого возраста, но и представителей среднего возраста, а также молодежь. Диагностика метеочувствительности базируется на мультимодальном подходе, включающем тщательный сбор анамнеза, анализ субъективных ощущений пациента в контексте погодных изменений, а также применение объективных методов оценки. К последним относятся функциональные пробы, оценка вариабельности сердечного ритма, суточное мониторирование артериального давления и сопоставление полученных данных с метеорологическими сводками. Профилактика метеопатических реакций строится на принципах повышения адаптационных резервов организма и минимизации воздействия триггерных факторов. Ключевым аспектом профилактики является повышение уровня медицинской грамотности населения, формирование осознанного отношения к собственному здоровью [2].

Цель. Изучить отношение молодежи к влиянию погодных условий на здоровье.

Методы исследования. С помощью валеолого-диагностического метода (3 теста на метеочувствительность) обследовано 60 респондентов в возрасте от 19 до 25 лет, из них девушки составляли – 60%, а юноши – 40%. Результаты были обработаны в программе Excel 10.0. Критерии включения: наличие добровольного информированного согласия.

Первый тест – «Диагностика метеочувствительности организма» – оценивается максимум в 100 баллов. Интерпретация результатов следующая: 50–70 баллов соответствуют отличной форме, при которой недомогания связаны с переутомлением; 71–90 баллов указывают на наличие метеочувствительности и рекомендуют коррекцию образа жизни; 91–100 баллов свидетельствуют о высокой метеозависимости и необходимости медицинского обследования.

Второй тест – «Психологическое восприятие погоды» – позволяет оценить эмоциональную реакцию на погодные условия.

При сумме 10–23 баллов настроение сильно зависит от погоды с тенденцией к хандре; 24–37 баллов отражают оптимистичный взгляд, при котором погода не портит настроение; 38–50 баллов соответствуют творческому восприятию и умению находить красоту в любой погоде.

Третий тест – «Развёрнутая диагностика образа жизни и рисков» – основан на подсчёте количества положительных ответов (максимум 25). Менее 10 баллов означают, что метеочувствительность не грозит; 10–19 баллов указывают на группу риска (пограничное состояние); 20 и более баллов характеризуют человека как метеочувствительного.

Результаты и их обсуждение. Согласно проведенному исследованию, 68,3% городских студентов, ведущих преимущественно малоподвижный образ жизни, считают метеочувствительность (синдромную метеопатологию) актуальной проблемой, вызывающей значительные трудности со здоровьем. Самооценка здоровья показала, что лишь 18,4% респондентов считают себя здоровыми. Сезонные простудные заболевания отмечаются у 53,2%. Хронические заболевания, периодически проявляющиеся, имеются у 29,3% молодых людей. Среди них доминируют сердечно-сосудистые заболевания (56,2% от числа хронически больных), за которыми следуют заболевания желудочно-кишечного тракта (13,3%), аллергии (9,2%), заболевания дыхательных путей (7,4%), а также мигрень и эндокринные нарушения. В целом, 70,2% респондентов подтвердили наличие у себя синдромной метеопатологии.

По результатам диагностики метеочувствительности организма в исследуемой группе были получены следующие данные: умеренная метеочувствительность выявлена у 40% респондентов (это свидетельствует о хорошем общем состоянии, и их жалобы, скорее всего, связаны с переутомлением); выраженная метеочувствительность отмечена у 50% участников (им рекомендуется пересмотреть свой образ жизни для снижения метеозависимости) и высокая метеозависимость зафиксирована у 10% испытуемых (данная группа нуждается в медицинском обследовании). Возможными причинами такого распределения могут быть хронические заболевания, недостаток физической активности или нарушения режима сна и бодрствования.

Анализ психологического восприятия погоды показал, насколько сильно погодные факторы влияют на эмоциональное состояние человека. Согласно

полученным данным, значительная часть участников (45%) сохраняла стабильное позитивное настроение, не испытывая влияния погодных изменений. В то же время 35% респондентов отметили, что их эмоциональный фон заметно ухудшается в неблагоприятные погодные дни, а оставшиеся 20% проявляли способность творчески воспринимать погодные явления, находя в них источник вдохновения и радости.

Развёрнутая диагностика образа жизни и рисков показала, что значительная часть респондентов находится в группе риска по метеозависимости. Так, 60% продемонстрировали пограничный уровень метеочувствительности, что указывает на эпизодические, но потенциально развивающиеся симптомы. Только 30% респондентов обладают низкой метеочувствительностью и устойчивы к погодным изменениям. Оставшиеся 10% имеют ярко выраженную метеочувствительность.

Анализируя общую картину метеочувствительности выяснилось, что согласно результатам первого исследования, большинство студентов (60%) в той или иной степени реагируют на изменения погоды. Дополнительное исследование о развёрнутой диагностике образа жизни и рисков подтверждает, что 70% респондентов либо уже испытывают метеочувствительность, либо находятся в группе повышенного риска. При этом в ходе психологического тестирования, оценившего восприятие погоды, было установлено, что эмоциональная зависимость от погоды присутствует только у 35% участников исследования. Это наблюдение указывает на то, что физические проявления метеочувствительности не всегда сопровождаются ухудшением настроения, и наоборот.

Сравнение результатов диагностики метеочувствительности организма, психологического восприятия погоды и развёрнутой диагностики образа жизни и рисков показало, что двое студентов с высокой степенью метеозависимости также набрали более 20 баллов по шкале оценки образа жизни и рисков. Однако их показатели по психологическому восприятию погоды различаются: один из них проявляет оптимизм, тогда как другой эмоционально зависит от погоды. Это свидетельствует о том, что физические реакции на погоду могут проявляться независимо от психологического состояния. Респонденты, набравшие низкие баллы по диагностике метеочувствительности организма и развёрнутой диагностике образа жизни и рисков, как правило, показывают высокие результаты по шкале психологического восприятия погоды (творческое восприятие). Это указывает на связь между позитивным мышлением и меньшей склонностью к недомоганиям.

График занятости также имеет значение для появления синдромной метепатологии – у 46,1% респондентов график основной занятости приходится в основном на световой день и 43,3% молодых людей заняты в первую половину дня, именно у них жалобы были реже, чем у всех остальных. Большинство респондентов (65,8%) придерживаются режима дня, однако не всегда ему следуют, а 34,7% не видят в нем необходимости.

Анализ данных показал, что подавляющее большинство респондентов

проводят на свежем воздухе от одного до четырех часов в день (48,3% – 1-2 часа, 43,7% – 3-4 часа). Значительно меньше времени, 5-6 часов, на улице проводят лишь 8,1%. Интересно, что наименьшее число жалоб на погодные недомогания зафиксировано среди спортсменов (39,4%). В то же время, молодые люди, ведущие сидячий образ жизни, чаще других сообщали об ухудшении самочувствия (60,6%).

В качестве мер для улучшения самочувствия при смене погоды респонденты чаще всего выбирают увеличение времени сна и отдыха (56,4%). Также популярны прогулки на свежем воздухе (25,2%) и контрастный душ (18,4%). При поиске информации о здоровье большинство (53,7%) обращается к Интернету, в то время как 43,6% предпочитают консультироваться с медицинскими работниками. Лишь небольшая доля респондентов (2,7%) полностью полагается на собственное мнение.

Выводы. В ходе исследования выяснено, что погодные условия действительно оказывает влияние на самочувствие и здоровье человека. Более половины (60%) отмечают ухудшение самочувствия при смене погоды. Однако большинство из них находятся в пограничной зоне, где коррекция образа жизни способна существенно снизить неприятные симптомы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганузин, В. М. Гигиеническая оценка метеозависимости и метеотропных реакций у студентов / В. М. Ганузин, А. Т. Барабошин, О. В. Серкова // Российский вестник гигиены. – 2024. – № 2. – С. 7–12.
2. Hoxha, M. Meteoropathy: a review on the current state of knowledge / M. Hoxha, B. Zappacosta // Journal of Affective Disorders. – 2023. – Vol. 16, № 8. – P. 837–841.

МЕТЕОПАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ И УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ О МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Абрамчук Р.Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научные руководители - Смирнова Г.Д., канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П.

Актуальность. Современная молодежь представляет собой группу повышенного риска развития метеопатических реакций ввиду высокой академической нагрузки, хронического стресса и широкого распространения гаджетов, влияющих на адаптационные резервы организма [1].

В последние годы отмечается рост метеочувствительности среди молодежи, особенно проживающей в крупных городах и находящейся в условиях хронического стресса. На фоне заболеваний нервной, сердечно-сосудистой систем, перенесенных инфекций или физического переутомления