

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

адаптационные ресурсы организма истощаются, что объясняет выявляемую метеочувствительность у 35–70% пациентов с различной соматической патологией [2].

Ключевая роль в формировании метеозависимости отводится состоянию иммунной системы: снижение иммунологической реактивности ведет к обострению чувствительности к погодным изменениям. У лиц с хроническими заболеваниями адаптационные механизмы функционируют неполноценно, что обуславливает болезненное восприятие любых метеоколебаний. В частности, данные исследований свидетельствуют о том, что колебания температуры и влажности воздуха выступают одним из основных триггеров головной боли у пациентов с мигренью [3].

Цель. Изучить метеопатические реакции и уровень осведомлённости о метеозависимости у современной молодёжи.

Методы исследования. С помощью валеолого-диагностического метода обследовано 142 респондента (из них 59,4% – женщины и 40,6% – мужчины) в возрасте от 19 до 31 года. Для обработки результатов использовались непараметрические методы статистики, а также программное обеспечение STATISTICA 10,0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. Изучение состояния здоровья молодёжи показало, что 58% относят себя к I-ой группе здоровья, 38% - ко II-ой группе, 3,1% - к III-ей группе, к IV-ой группе – 0,9% респондентов. У 42% респондентов уже имеются хронические заболевания, такие как инсулинорезистентность – 3,8%, тиреоидит – 2,7%, хронический тонзиллит – 3,2%, аллергический ларингит – 5%, ринит – 8,4%, бронхиальная астма – 2,8%, хронический атрофический гастрит – 3,5%, язвенная болезнь желудка – 6,1%, а также частые аллергические реакции не выявленной этиологии, отмечают у себя 6,5% исследуемых. В свою очередь 48% анкетированных жалуются на частые сезонные простуды.

По результатам исследования 51% участников относят себя к метеочувствительным людям, которые периодически замечают ухудшение самочувствия при изменении погодных условий. Особенно перепады атмосферного давления, связанные с климатическими условиями, вызывают изменения в состоянии здоровья у 49,5% респондентов. 19,1% молодёжи редко интересуются прогнозами погоды. Влияния изменения электромагнитного фона земли на организм за несколько дней отмечают 27,9% участников с такими проявлениями как: усталость (67%), головокружение (38,1%), нарушение сна (25,8%), боли в суставах (18,8%), внезапные колебания артериального давления (36,1%), мышечные боли (12%), потерю аппетита (30,4%), усиленное сердцебиение, боли в сердце (7,2%). При резком снижении атмосферного давления у 38,9% молодёжи отмечаются головные боли, у 40,8% - сонливость, у 32% – боли в суставах и мышцах, 32,5% жалуются на общее недомогание (плохое настроение, усталость, сниженную работоспособность).

Среди всех респондентов 60,4% бывают на свежем воздухе 1-2 часа, 33,8% – 3-4 часа в день, и только 5,8% – 5-6 часов. Молодые люди, которые

редко бывают на свежем воздухе, чаще других жаловались на ухудшение своего самочувствия. Организм адаптируется к изменениям внешней среды. Как показали результаты исследования, реже всего жаловались на ухудшение состояния во время изменения погодных условий те, кто занимается спортом, таких оказалось 37,4%.

Среди способов улучшения своего самочувствия при изменении погодных условий: часть респондентов предпочитают больше спать и отдыхать (31,5%), стараются больше бывать на свежем воздухе (21,7%), принимают контрастный душ (19%), предпочитают употреблять кофе или чай (30,7%), принимают лекарственные средства и витамины (13,2%). Не используют никаких средств для улучшения самочувствия 39,3% респондентов.

Выводы. Таким образом, несмотря на высокую распространенность метеопатических реакций у молодёжи, уровень информированности остается неудовлетворительным. Полученные данные обосновывают необходимость внедрения образовательных и профилактических программ, направленных на повышение метеорологической грамотности и формирование навыков самопомощи при неблагоприятных погодных условиях.

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. Влияние климата и погоды на механизмы формирования повышенной метеочувствительности (обзор) / А. И. Уянаева, Ю. Ю. Тупицына, М. А. Рассулова [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – Т. 93, № 5. – С. 52-57.

3. Weather Headache: Is There Such a Thing? – URL: <https://universityhealthnews.com/daily/pain/weather-headache/> (date of access: 04.04.2026).

ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ О НЕГАТИВНОМ ВЛИЯНИИ КОСМЕТИКИ

Андрюк А.А., Герасимович Е.Д.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Введение. В современном мире косметика – это собирательное понятие для всех средств, помогающих сделать человека более привлекательным. Традиционно выделяют: уходовую косметику (помогает сохранить естественную красоту и здоровье), лечебную (воздействует на кожные заболевания, например, акне, экзема, дерматит) и декоративную (наделение