

Выводы. Установлено, что у мальчиков тимомегалия встречается в 2 раза чаще, чем у девочек (65,3% против 34,7%, соответственно), что согласуется с результатами опубликованных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аспекты вилочковой железы (тимуса) детского возраста (часть I) / Ю. И. Ровда, А. В. Ведерникова, И. В. Силантьева, Н. Н. Миняйлова // Мать и дитя в Кузбассе. – 2020. – Т. 83, № 4. – С. 59–69.
2. Аспекты вилочковой железы (тимуса) детского возраста (часть II) / Ю. И. Ровда, Н. Н. Миняйлова, А. В. Ведерникова [и др.] // Мать и Дитя в Кузбассе. – 2021. – Т. 84, № 1. – С. 4–23.
3. Эволюционные аспекты тимологии в педиатрической практике / Ю. И. Ровда, Н. Н. Миняйлова, А. В. Ведерникова [и др.] // Медицинская иммунология. – 2023. – Т. 25, № 1. – С. 59–68.
4. Changes in the thymus gland with age: A sonographic evaluation / S. A. Alamdaran, M. M. Rashed, M. Yekta, S. F. Teimouri // Ultrasound. – 2023. – Vol. 31, № 3. – P. 204–211.
5. Kiyamov, I. Learn about the age-related changes and functions of the thymus in humans / I. Kiyamov // European Journal of Modern Medicine and Practice. – 2025. – Vol. 5, № 4. – P. 78–83.

ОЦЕНКА СИМПТОМОВ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сосновская Е. А., Мудревская В. К.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Мойсеёнок Е. А.

Актуальность. В последние десятилетия, в связи с участвовавшими климатическими колебаниями и ростом информационных и психоэмоциональных нагрузок, интерес к изучению метеозависимости значительно возрос. Студенческая жизнь, особенно в период сессий, характеризуется интенсивными умственными нагрузками, необходимостью перерабатывать большие объемы информации, частыми стрессовыми ситуациями и ненормированным режимом дня. Студенты представляют собой особую социальную группу, чья профессиональная успешность напрямую зависит от когнитивных функций: памяти, внимания, способности к концентрации и скорости мышления. Следовательно, студенты относятся к группе людей, потенциально подверженных изменениям погодных условий.

Цель. Выявить распространенность симптомов метеозависимости среди студентов медицинского университета для разработки комплекса профилактических мероприятий.

Методы исследования. Добровольное анонимное анкетирование в онлайн-формате с использованием платформы Google Forms. Анкета включала

такие критерии, как режим сна, изменение самочувствия, продуктивность студентов в зависимости от погодных условий и методы профилактики.

Результаты и их обсуждение. В опросе приняло участие 202 студента всех факультетов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 18 до 22 лет. По итогам оценки хронотипов было выявлено, что большинство участников являются «совами» (40,6%) и аритмиками (38,5%). Во время учёбы у студентов с разными хронотипами сбивается привычный режим сна, что существенно ухудшает их работоспособность, особенно если они являются метеозависимыми. Например, при пасмурной погоде увеличивается синтез «гормона сна» мелатонина, который усиливает сонливость, провоцируя головные боли, поэтому сон является одним из способов борьбы с метеочувствительностью [1].

Наиболее комфортным и продуктивным сезоном года для 36,6% студентов является весна. Это связано с увеличением продолжительности светового дня, повышением уровня энергии и синтеза витамина D, что в целом улучшает настроение и стимулирует когнитивные способности [2]. Наименее комфортным сезоном для студентов является зима, главным образом из-за короткого светового дня, холодов и дефицита солнечной энергии, что приводит к сонливости и снижению активности.

При изменении погоды у большинства обучающихся проявляются такие симптомы, как головные боли (51%), вялость (45,4%) и раздражительность (23,5%). Студенты, которые не испытывали проблем с метеозависимостью, составили 29,1%.

Самыми распространёнными способами профилактики являются сон (36,1%), кофеинсодержащие напитки (18,3%) и спорт (14,9%). Так же некоторые студенты прибегают к использованию лекарственных препаратов (9,4%).

Выводы. Около половины студентов (46,1%) испытывают чувствительность к изменениям погодных условий, влияющих на общее самочувствие и работоспособность, что требует дальнейшей разработки способов уменьшения симптомов метеозависимости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Arendt J. Melatonin: Countering Chaotic Time / J. Arendt // Cues. Front Endocrinol. – 2019. – Vol. 10. – P. 391.
2. Holick M. F. The vitamin D deficiency pandemic: Approaches for diagnosis, treatment and prevention / M. F. Holick // Rev Endocr Metab Disord. – 2017. – Vol. 18, № 2. – P. 153–165.