

АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ГрГМУ

Потапович А. С., Маркевич Т. А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии, Гродно, Беларусь

Научный руководитель - ст. преп. Саросек В. Г.

Актуальность. Окружающая нас среда является источником множества постоянно действующих возмущений. Чтобы окружающая нас среда стала средой обитания человека, его организму необходимы совершенные физиологические механизмы устойчивости к ним – это непереносимое условие существования. Эксперты в области медицинской метрологии, изучающие связь между погодой и организмом человека, убеждены, что многие из нас унаследовали от далеких предков защитный рефлекс, благодаря которому люди в древности узнавали о предстоящих изменениях погоды. Метеочувствительность издавна вызывала удивление и даже страх человека перед непонятным явлением природы. Людей, чувствующих погоду, называли «живыми барометрами», «буревестниками», «пророками погоды». Эта теория находит в Европе все больше поклонников. Даже возник специальный термин – «метеочувствительность».

Метеочувствительность довольно широко распространена, возникает при любых, но чаще непривычных для данного человека климатических условиях. Особенностью данных реакций является то, что они возникают у значительного числа людей, синхронно с изменением метеорологических условий или несколько опережая их. Надо отметить, что чаще всего (и острее) на изменения метеоклиматических факторов реагируют люди с подвижной нервной конституцией, той самой «тонкой психикой», с «высокой рецепторной восприимчивостью» – они и по жизни более впечатлительны и ранимы. Эта реакция описывает те изменения жизнедеятельности организма приспособительного характера, которые возникают при воздействии погоды. Воздействие погоды на человека осуществляется через рецепторы организма, чем и обуславливает изменения в деятельности центральной и вегетативной нервной системы.

Считается, что метеочувствительность особо повышена в периоды полового созревания, старости: у подростков «биологические часы» организма еще не сформировались, у стариков они функционируют уже с «ошибками», а также у женщин и детей до 5 лет.

Симптомы метеочувствительности разнообразны, например головная боль, которая может сохраняться в течение нескольких часов и даже дней. Более того, мигрени могут возникать при незначительных изменениях в атмосфере. Кроме головной боли, у метеозависимых людей может начаться бессонница, рассеянность, появиться боли в суставах, сердце, почках.

Чаще всего метеочувствительность отмечается у людей, мало бывающих на свежем воздухе, занятых сидячим, умственным трудом, не занимающихся физкультурой. Именно у них сужены зоны так называемого микроклиматического комфорта. Для здорового человека метеорологические колебания, как правило, не опасны. Тем не менее у людей, которые не чувствуют погоду, реакции на нее проявляются, хотя порой не осознаются, но их необходимо учитывать.

Методы исследования. Использовалось анонимное анкетирование среди молодежи г. Гродно с применением разработанной анкеты, состоящей из 9 вопросов. В данном анонимном тестировании приняли участие респонденты в возрасте 17-26 лет.

Результаты и их обсуждение. Всего в анкетировании приняли участие 492 респондента. 247 (50,2%) из них составили респонденты мужского пола и 245 (49,8%) – женского пола, соответственно. На изменение атмосферного давления реагирует лишь 38,2% опрошенных, на изменение температуры – 35,2%, на изменение влажности – 26,9%.

Клинически метеочувствительность у респондентов выражена следующей симптоматикой: головная боль наблюдается у 33,5%, тошнота – 3,6%, рвота – 1,1%, снижение работоспособности – 44,6%, другие симптомы (не перечисленные в анкете) составили 17,1%.

Вредные привычки, как правило, у большинства респондентов отсутствуют: курение отсутствует у 82,7%, не употребляют алкоголь – 77,8%, не используют курительные смеси 98%.

Длительность пребывания на свежем воздухе у 74,3% составила более 7 часов в день, 25,7% составили респонденты, которые пребывают на свежем воздухе менее 7 часов в сутки.

Вывод. Таким образом, следует, что у молодых людей, проживающих в г. Гродно, в возрасте от 17 до 26 лет метеочувствительность выражена слабо. Скорее всего, это связано с тем, что в данном возрасте хронизация заболеваний еще полностью не наступила и больше времени молодые люди проводят на свежем воздухе, занимаются спортом, что в свою очередь подтверждено данными, полученными в результате анкетирования. Все это в комплексе благотворно сказывается на общем самочувствии и помогает контролировать свои эмоции во время «магнитных бурь».

Литература

1. Зайцев, Г. К. Валеология. Культура здоровья / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ - М», 2003. – 272 с.
2. Моисеева Н. И., Любичский Р. Е. Воздействие гелиофизических факторов на организм человека. Л.: Наука, 1989. – С. 67-68.
3. Радиационная и экологическая медицина. Лабораторный практикум: учеб. пособие для студентов учреждения высшего образования по медицинским специальностям / А. Н. Стожаров [и др.]; под ред. А. Н. Стожарова. – Минск: ИВЦ Минфина, 2012. – 184 с.

«ЗИМНЯЯ ДЕПРЕССИЯ» У СТУДЕНТОВ ГрГМУ

Раджапов А. Б.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии, Гродно, Беларусь

Научный руководитель – ст. преп. Саросек В. Г.

Актуальность. Зимняя депрессия, или сезонное эмоциональное заболевание (СЭЗ), – сезонное аффективное расстройство настроения, для которого характерна сезонная периодичность возникновения депрессивных эпизодов, возникающее у пациентов ежегодно приблизительно в одно и то же время. У одной группы людей расстройство протекает в легкой форме и проявляется чрезмерной раздражительностью, нервозностью,