

Материалы и методы исследования. Нами проведено анкетирование 254 родильниц, которые находились в послеродовых отделениях акушерских стационаров. Для опроса составлена анонимная анкета, включающая 26 вопросов о состоянии здоровья и наличии признаков метеочувствительности. Обработку данных проводили с помощью программы Microsoft Excel. Данные представлены как средние значения и статистические отклонения.

Результаты и выводы. При переменах погоды головокружение наблюдалось у одной из восьми опрошенных женщин (12,6%), головные боли – почти у половины (45,7%), ощущение слабости, разбитости – почти у каждой третьей (39,4%), снижение концентрации внимания и работоспособности – у каждой шестой (16,5%). Сниженное настроение беспокоило каждую пятую респондентку (21,3%), так же, как и раздражительность (22,0%), Тревожность и беспокойство наблюдались у 8,7% женщин, сонливость – у каждой третьей (34,6%), бессонница – у каждой восьмой (12,6%), снижение полового влечения – у 0,8%. Боли в сердце были у 3,1% опрошенных, учащенное сердцебиение – у 3,9%, снижение артериального давления – у 4,7%, повышение артериального давления – у 7,1%, заложенность носа – у 5,5%, одышка – у 4,7%. Снижение аппетита беспокоило 7,9% анкетированных, повышение аппетита – 1,6%, тошнота – 3,1%, отеки – 2,4%, боли в спине – 7,9%, боли в конечностях – 8,7%, боли в суставах – каждую десятую респондентку (10,2%). Только 6,3% женщин не сообщили ни об одном из этих симптомов. Наиболее часто встречались следующие типы метеопатических реакций: неопределенный – более чем у каждой третьей респондентки (40,2%), мозговой – у каждой четвертой (28,3%), астеноневротический – почти у каждой пятой (18,1%). Реже встречались сердечный тип – у 3,9%, смешанный – у 3,1%.

Литература:

1. Бережнов, Е. С. Способ прогнозирования и коррекции метеопатических реакций / Е. С. Бережнов, А. И. Уянаева, Г. А. Максимова [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры: научно-практический журнал. – 2012. – N 2. – С. 51-54
2. Стожаров, А. Н. Медицинская экология: учеб. пособие / А. Н. Стожаров. – Минск: Выш. шк., 2007. – 368 с.

ВЛИЯНИЕ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ НА САМОЧУВСТВИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Архипова Д.А., Шавлюк П.М.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

Научные руководители – д-р мед. наук, профессор Тищенко Е.М.; канд. мед. наук, ассист.

Кухарчик Ю.В.

Актуальность. Функционирование нашего организма зависит не только от питания и особенностей жизнедеятельности, но и от фазы луны, солнечной активности, температуры воздуха и множества других внешних факторов. Погоду «чувствует» около трети жителей умеренных широт. Метеочувствительность чаще отмечается у людей, мало бывающих на свежем воздухе, занятых сидячим, умственным трудом, не занимающихся физкультурой. Кроме того, она имеется у 35-70% людей, имеющих различные заболевания [2]. Бытует мнение, что и у беременных часто встречается метеочувствительность, однако научных исследований по этой проблеме немного. Глобальное потепление климата привело к резким изменениям погоды во всех странах. Беларусь не стала исключением – у нас теперь теплая и непредсказуемая зима, холодноватое лето с порой резкими перепадами давления и температуры [1]. Все это обуславливает актуальность проведения нашего исследования.

Цель исследования: изучение влияния погодных условий на состояние здоровья беременных женщин.

Материалы и методы исследования. Нами проведено анкетирование 254 родильниц, которые находились в послеродовых отделениях акушерских стационаров Гродненской и Брестской областей. Для опроса была составлена анонимная анкета, включающая 26 вопро-

сов о состоянии здоровья и наличии признаков метеочувствительности. Обработку статистических данных проводили с помощью программы Microsoft Excel. Данные представлены как средние значения и статистические отклонения. Средний возраст опрошенных составил $26,9 \pm 5,6$ лет.

Результаты и выводы. Почти половина опрошенных женщин (44,1%) ежедневно интересуются прогнозом погоды, 41,7% – от случая к случаю и 14,2% – редко. Еще до беременности часто менялось самочувствие при переменах погоды у каждой четвертой анкетированной (24,4%), редко – почти у половины (45,7%) и не менялось – у каждой третьей (29,9%). Менее половины опрошенных женщин (41,7%) во время беременности отметили усиление чувствительности к переменам погоды, 58,3% этого не замечали. Более чем у половины респонденток (52,8%) бывало так, что они предчувствовали перемены погоды, у 47,2% такого не отмечалось. Резкое потепление ухудшало самочувствие у каждой четвертой опрошенной женщины (28,3%), так же как и резкое похолодание (у 24,4%) и пасмурная погода (у 26,0%). Ухудшение самочувствия в ясную солнечную погоду отмечали 6,3% женщин, во время дождя – каждая шестая (16,5%), во время грозы – каждая десятая (10,2%), при сильном ветре – каждая девятая (11,0%), в сухую погоду – 4,7%, при повышенной влажности воздуха – каждая десятая (10,2%). Перепады атмосферного давления ухудшали самочувствие почти у каждой третьей респондентки (29,1%), магнитные бури – у каждой четвертой (28,3%), изменения фаз Луны – у 4,7%. Не отметили влияния ни одного из вышеперечисленных факторов только 7,8% рожениц.

Выводы. Таким образом, большая часть женщин испытывают влияние погодных факторов на состояние здоровья, и многие из них во время беременности отмечают усиление метеочувствительности.

Литература:

1. Левченков, В. Погода и самочувствие / В. Левченков // Женская газета [Электронный ресурс]. – 15.01.2009. – Режим доступа: <http://www.zhengazeta.by/zdorovie/category/64/article/408/>. – Дата доступа: 21.11.2015.
2. Стожаров, А. Н. Медицинская экология: учеб. пособие / А. Н. Стожаров. – Минск: Выш. шк., 2007. – 368 с.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ С МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ У БЕРЕМЕННЫХ

Архипова Д.А., Шавлюк П.М.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

Научные руководители – д-р мед. наук, профессор Тищенко Е.М.; канд. мед. наук, ассист.

Кухарчик Ю.В.

Актуальность. Беременных женщин нередко относят к категории метеочувствительных людей, что обусловлено как физиологическими, так и патологическими изменениями в их организме. Для борьбы с метеочувствительностью важно соблюдать несколько правил: придерживаться правильного питания, регулярно выполнять физические упражнения и укреплять нервную систему. Физкультура является одной из главных составляющих метеопрофилактических мер. Доказано, что с ростом физической активности организма его чувствительность к переменам погоды уменьшается. Также эффективен массаж головы и воротниковой зоны. В теплое время года можно применять воздушные ванны, прохладный душ. Метеочувствительным беременным нужно употреблять как можно больше свежих фруктов и овощей, кисломолочные изделия и морепродукты. Они особо нуждаются в таких витаминах, как B1, B2, B12 и E. Прекрасно помогает полноценный сон – около 8-10 часов в сутки. По возможности, отдыхать нужно и днем. Беременным важно отслеживать симптомы метеочувствительности и своевременно принимать меры, поскольку недостаток кислорода, вызванный переменами в атмосфере, может неблагоприятно отразиться на развитии плода [1].