

Метеопатологические признаки погоды и профилактика метеотропных реакций и заболеваний

Научный руководитель – Ахмедова Лейла Шапиевна

Кабыш Марина Сергеевна

Студент (бакалавр)

Дагестанский государственный университет, Махачкала, Россия

E-mail: kabyshmarina2202@mail.ru

Погодные аномалии являются причиной многих неблагоприятных последствий для жизни и здоровья человека (Капцов В.А., 2016; Лобанов А.А., 2019). Считается, что реакции, обусловленные негативным влиянием метеорологических и гелиогеофизических факторов, проявляются в ухудшении самочувствия и в увеличении так называемых 5 медико-биологических рисков, которые способствуют снижению качества жизни и росту показателей заболеваемости и смертности лиц с болезнями системы кровообращения (Levi D., 2015; Быков А.Т., 2016; Рахманин Ю.А., Бобровницкий И.П., 2020). Среди немедикаментозных средств и способов профилактики метеопатических реакций наиболее приемлемыми могут считаться тренировки по воздействию стрессорных факторов (Бобровницкий И.П., Кульчицкая Д.Б., Петрова Т.В., 2007), а также технологии, основанные на стресс-протекторном эффекте (Жерлицина Л.И., 2012; Поважная Е.Л., 2014; Ефименко Н.В., 2016, Разумов А.Н., 2019, Лобанов А.А., 2020).

Необходимо отметить, что наиболее изученными являются механизмы влияния на организм человека температуры окружающей среды. Разными исследователями было отмечено, что метеопатические реакции могут возникать за несколько дней до наступления неблагоприятных погодных условий. Это может быть обусловлено тем, что существенному изменению земной погоды обычно предшествуют изменения солнечной активности и сдвиги магнитной напряженности Земли.

Целью настоящей работы было выявить метеочувствительность и метеотропные реакции у студентов университета различных возрастных групп.

Работа представляет собой исследование, выполненное с учётом этических норм, в котором приняли участие метеочувствительные и практически здоровые метеочувствительные и метеорезистентные лица. Изучались метеопатические реакции организма, функциональные и адаптивные резервы организма и риски развития хронических неинфекционных заболеваний. Проводился анализ метеорологических и гелиогеофизических факторов. Для оценки функциональных и адаптивных резервов организма использовались методики, применяемые в Центрах здоровья. В качестве наблюдаемых были выбраны две группы студентов 1 курс (17-19 лет) и 4 курс (22-23 г). Наблюдали за следующими симптомами: слабость, раздражительность, снижение работоспособности, головные боли, нарушение сна, боли в сердце, тахикардия, одышка, тошнота, боли в животе, кожный зуд, кожная сыпь, боль в мышцах, боль в суставах, носовые кровотечения, обострение хронических заболеваний.

Особую роль в проблеме метеозависимости играет профилактика и терапия дезадаптивных состояний, традиционно используется комплексный подход, включающий соблюдение щадящего режима труда и отдыха, диетологических рекомендаций, прием адаптогенов, физио- и бальнеопроцедур, занятия лечебной физической культурой и прочие элементы медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения.

Метеочувствительные практически здоровые лица в 87,8% случаев имеют низкий уровень функциональных и адаптивных резервов организма и высокие риски развития распространенных болезней системы кровообращения, что может проявляться в повышенном

артериальном давлении, увеличении уровня общего холестерина в плазме крови, индекса массы тела, в появлении признаков невротизации личности, а также в изменении показателей вариабельности сердечного ритма, что, в свою очередь, может рассматриваться в качестве предикторов развития метеопатических реакций организма. При изучении метеочувствительности среди студентов вуза в возрасте от 17 до 23 лет отмечено, что 29,3% из них страдают метеочувствительностью. Метеопатические реакции, возникающие в дни с неблагоприятными погодными (повышение температуры окружающей среды, резкие колебания атмосферного давления, высокая влажность) и гелиогеофизическими (магнитные бури, увеличение электрической активности атмосферы) факторами, у большинства наблюдаемых имеют взаимосвязь с низким уровнем функциональных и адаптивных резервов организма и проявляются в виде снижения показателей оценки самочувствия (77,2%), артериальной гипо- или гипертензии (58,8%), головных болей (37,6%), приступов стенокардии (29,7%).

Источники и литература

- 1) 1. Капшук Е.А., Корсак В.О., Терехова О.Е., Блинова В.В. «Метеочувствительность» как фактор риска острых кардиоваскулярных заболеваний. Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2018. Т. 8. № 1. С. 17-18.
- 2) 2. Исакова К.А., Дёмина А.А., Килина Е.А. Влияние погодных условий и геомагнитных возмущений на некоторые параметры здоровья человека. В сборнике: Человек в природном, социальном и социокультурном окружении Материалы II региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 25- летию Международного Восточно-Европейского университета. экономика, финансы, служба безопасности». 2018. С. 266-269.
- 3) 3. Кулешова Ю.В. Социально-психологические и психофизиологические аспекты аддиктивного поведения. Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2016. № 10. С. 79-91.