

## **МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА К ПОГОДНЫМ УСЛОВИЯМ**

Черняк Е.С.

Научные руководители – канд. мед. наук Сивакова С.П.\*, ст. преподаватель Смирнова Г.Д.\*\*.

Кафедра общей гигиены и экологии\*

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии\*\*

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,

Гродно, Беларусь

## **METEOSENSITIVITY AS A MANIFESTATION OF INDIVIDUAL SENSITIVITY OF THE ORGANISM TO WEATHER CONDITIONS**

Chernyak E.S.

Scientific supervisor – assistant professor, candidate of medical sciences Sivakova S.P.\*, senior teacher Smirnova G.D.\*\*

Department of general hygiene and ecology\*

Department of radiation diagnosis and radiation therapy\*\*

The Grodno State Medical University,

Grodno, Belarus

**Введение.** Нарушение адаптации организма к перемене погодных условий носит понятие метеочувствительность. Наибольшая восприимчивость у людей отмечается к перепадам атмосферного давления, геомагнитным бурям. Около трети мужчин и почти половина женщин имеют повышенную чувствительность к изменениям погодных условий [1]. По литературным данным 19,2% людей уверены, что погода значительно влияет на здоровье, а 35,3% считают, что картина за окном так или иначе отражается на их самочувствии [2]. На мигрень жалуется каждый седьмой человек в мире. Среди лиц, страдающих от мигрени, по данным немецких исследований, у 30% приступы усиливались при изменении погодных условий, а по данным японских ученых, 100% пациентов начинают жаловаться на головную боль при незначительном понижении атмосферного давления [3,4]. С возрастом организм становится чувствительным не только к собственным болезням, но и к изменениям в окружающей среде. Метеочувствительными являются около 70% людей старше 50 лет [5].

**Цель.** Выявить подверженность влиянию метеорологических факторов и проанализировать обусловленность ее проявления как индивидуальной чувствительности организма к погодным условиям у молодежи и взрослого населения.

**Материал и методы.** Валеолого-диагностическое исследование проводилось среди 94 респондентов жителей Гродненской области. Возраст респондентов составил 18–75 лет, из них 9,5% составили респонденты мужского пола и 90,5% – женского пола соответственно. Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. (критерий включения: наличие информированного согласия). Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью элемента пакета программного обеспечения Microsoft Office - Excel.

**Результаты и их обсуждения.** По данным проведенного исследования считает себя здоровым всего лишь каждый пятый респондент. 45% опрошенных определяют свой уровень здоровья как удовлетворительное. Сезонные простудные заболевания отметили у себя 51,9% респондентов. Индивидуальная чувствительность организма к погодным условиям выявлена более чем у 50% участников исследования.

Негативно на смену погодных условий часто реагируют 38,1% респондентов, редко – 47,6%, не реагируют – 14,3%. У 75% наблюдаются изменения в состоянии здоровья при резких изменениях таких погодных условий, как резкое повышение или понижение температуры, атмосферного давления, влажности воздуха. У 52,4% людей это проявляется в снижении работоспособности организма, а 28,6% характеризуют свое состояние, как депрессивное.

Погодные условия, наиболее влияющие на проявление метеопатологии – это осадки, резкое усиление ветра и солнечная погода. Негативно реагируют на осадки 32,2% респондентов, на усиление ветра - 30,5%, на солнечную погоду – 5,4%. Поэтому 53% участников исследования интересуется прогнозом погоды, заранее. В процессе исследования выяснилось, что респонденты реагируют на сезоны года. Наиболее выражены изменения в состоянии здоровья респондентов отмечается в осенний период (55,6%). Наиболее благоприятным временем года оказалось лето (6,3%).

Зависимость снижения артериального давления от колебаний погоды прослеживается у 46,4% респондентов. У 17,9% она сопровождается повышением артериального давления, а у 7,1% - нарушением сердечного ритма. Метеочувствительность у респондентов проявляется следующей симптоматикой: сонливость, слабость (26,4%), головные боли (19,6%), смена настроения (17,6%), уныние, депрессия (14,7%), скованность в суставах и позвоночнике (10%), скачки артериального давления (7,8%), сердечные боли (1,9%).

С момента рождения наш организм приспосабливается к определенным факторам окружающей среды, и поэтому, незначительное изменение этих факторов может оказать негативное влияние на здоровье. Наилучшая приспособленность организма к изменениям климатических условий отмечается при совпадении региона рождения и проживания. Так, только у 38,5% метеочувствительных респондентов на момент обследования совпали место рождения и проживания. Среди всех респондентов, реагирующих на изменения погоды, бывают на свежем воздухе в течение 1-2 часов 53,8%, 2-3 часа в день - 21,1%, менее одного часа - 15,4%, и 7,7% - более 3 часов.

Исследование показало, что в борьбе с метеочувствительностью 57,1% респондентов используют медикаментозные препараты. Это в основном болеутоляющие, так указали более 50% участников исследования.

**Выводы.** Таким образом, метеочувствительность распространена не только среди взрослого населения, но и среди молодых людей. Это связано с тем, что чаще молодые люди проводят свое свободное время в помещениях с гаджетами, книгами, используя данный вид отдыха, обходя активный отдых в виде частых прогулок на свежем воздухе, занятий спортом, что негативно сказывается на состоянии организма и его подготовленности к изменениям погодных условий. У каждого второго встречаются чувствительность организма к погодным условиям, причем 75% респондентов ощущают любые её изменения, что, безусловно, вынуждает их к регулярному мониторингу метеосводок.

#### **Литература.**

1. Красота и медицина [Электронный ресурс] / Метеочувствительность. — Москва, 2019. — Режим доступа : [https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya\\_neurology/meteosensitivity](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya_neurology/meteosensitivity). — Дата доступа : 02.11.2019
2. SB BY [Электронный ресурс] / Мигрени, боли в суставах, депрессии. — Минск, 2003. — Режим доступа : <https://www.sb.by/articles/ne-rugayte-pogodu-beregite-sebya.html>. — Дата доступа : 02.11.2019
3. The National Center for Biotechnology Information [Electronic resource] / Weather sensitivity in migraineurs. — Mode of access : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3065635>. — Date of access : 03.11.2019
4. The National Center for Biotechnology Information [Electronic resource] / Examination of fluctuations in atmospheric pressure related to migraine. — Mode of access : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684554>. — Date of access : 03.11.2019
5. Noalone [Электронный ресурс] / Метеозависимость у пожилых людей: симптомы и лечение — Москва, 2016. — Режим доступа : <https://noalone.ru/infocentr/zdorove/meteozavisimost-u-pozhilykh-lyudey>. — Дата доступа : 05.11.2019