

Белорусский государственный медицинский университет
Кафедра Радиационной медицины и экологии

***Метеочувствительность как
индивидуальная реакция
организма***

Авторы: Крот А.А. Шестель И.В.
244 группа
Педиатрический факультет
Научный руководитель:
старший преподаватель
Назарова Марина Александровна

Минск, 2016

Цель работы:

Определить, подвержены ли студенты БГМУ влиянию метеорологических факторов и чем обусловлена их метеочувствительность.

Материалы и методы:

Вербально-коммуникативные методы (анкетирование и аналитическое исследование результатов), теоретический анализ и обобщение научной литературы.

Метеочувствительностью

называется зависимость состояния организма от изменения метеорологической ситуации, а также поведение организма в результате воздействия этих изменений.

По последним статистическим данным каждый третий человек на Земле отмечает у себя какую либо реакцию на воздействие погодных факторов. Особенностью этих реакций является то, что они возникают у значительного числа людей синхронно с изменением метеорологических условий или несколько опережая их.



Рис.1 – Метеочувствительность



Схема 1 – Характеристика метеочувствительности

- ✓ Изменение атмосферного давления, ведет к раздражению барорецепторов кровеносных сосудов и слизистой дыхательных путей. Основные проявления: перепады артериального давления, нарушение ритма и частоты сердечных сокращений, обострение астмы и хронических плевритов.
- ✓ При высокой внешней температуре увеличивается потоотделение, что приводит к уменьшению объема крови и кислородному голоданию различных систем и органов. Резкое снижение температуры крайне неблагоприятно воздействует на иммунную систему человека.
- ✓ Ветер раздражает нервные рецепторы кожи и открытых слизистых оболочек, поэтому у людей с патологией нервной системы может вызывать приступы мигрени, усилить симптоматику вегето-сосудистой дистонии. Безветрие приводит к накоплению в воздухе городов вредных веществ, обостряя аллергические заболевания у его населения.



Рис.2 – Метеофакторы

В ходе работы были проведены опрос и анкетирование 30 человек молодого возраста (от 17 до 20 лет), являющихся студентами БГМУ.

Данная диаграмма отражает влияние изменения метеорологических факторов на здоровье опрошенных студентов:

53 % респондентов не являются метеозависимыми, то есть при изменении состояния погоды люди чувствуют себя удовлетворительно

47% опрошенных отметили, что при изменении хотя бы одного метеорологического фактора (давления, температуры, влажности и т. д.) их самочувствие становилось неудовлетворительным



Диаграмма 1 – Влияние изменения метеорологической ситуации на здоровье

Среди метеочувствительных людей 34% оказались представителями женского пола и 13% мужского. Это объясняется следующим образом: женщины более эмоциональны и чувствительны, они в большей степени подвергаются стрессовым состояниям, чем мужчины. Каждый стресс негативно сказывается на состоянии организма женщины, а, ослабленный в какой-то степени организм более подвержен неблагоприятным внешним воздействиям.



Диаграмма 2 – Половая структура респондентов

На данной диаграмме видно, что метеочувствительность часто проявляется у людей, страдающих заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Важным условием комфортного существования организма в изменяющихся условиях окружающей среды является наличие физиологических механизмов, обеспечивающих устойчивость к ним. Имеющееся у человека хроническое заболевание может снизить адаптивный ответ.

Наличие хронических заболеваний среди опрошенных метеочувствительных людей

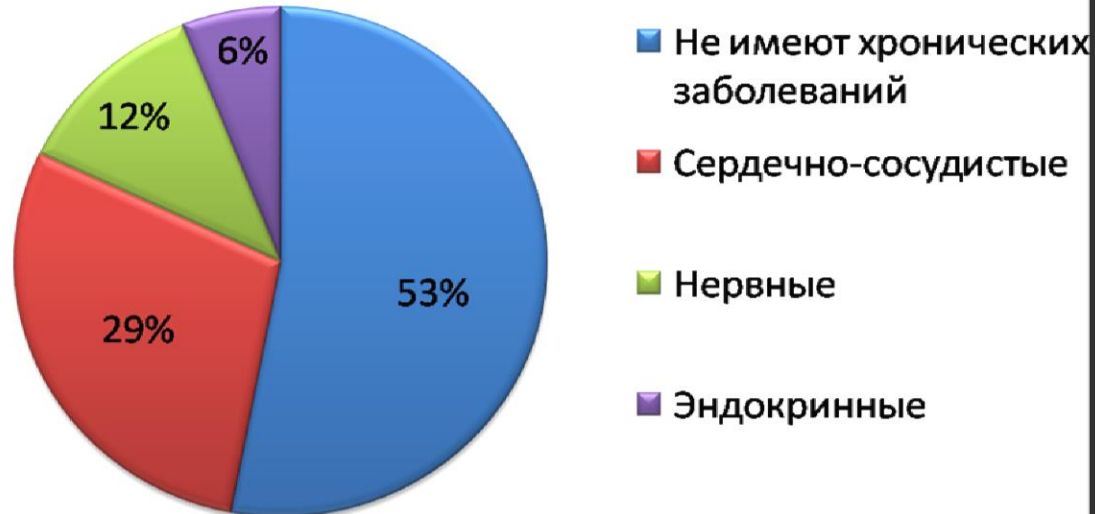


Диаграмма 3 – Наличие хронических заболеваний среди опрошенных метеочувствительных людей

Одной из наиболее важных причин появления метеозависимости является наличие у людей вредных привычек. Последствием вредных привычек является обострение хронических заболеваний и снижение иммунитета. Например, СО - основной ингредиент сигаретного дыма. Обладая большим сродством с гемоглобином, СО блокирует его. В результате гемоглобин утрачивает способность переносить кислород, снижается способность крови снабжать кислородом мозг, сердце, мышцы и другие органы тела, что ведет к нарушению адаптационных механизмов организма человека и повышению метеочувствительности.

Наличие вредных привычек у метеочувствительных людей



Наличие вредных привычек у метеонезависимых людей



Диаграмма 4 – Наличие вредных привычек у метеочувствительных людей

Диаграмма 5 – Наличие вредных привычек у метеонезависимых людей

Среди опрошенных людей 93% проводят на свежем воздухе более 7 часов и 7% проводят меньше 7 часов. Свежий воздух повышает тонус кровеносных сосудов, улучшает работу дыхания и обмена веществ, повышает иммунитет. Однако, пребывание на свежем воздухе не избавит в полной мере от метеозависимости. Только в комплексе с правильным питанием и здоровым образом жизни он поможет справиться с заболеванием.

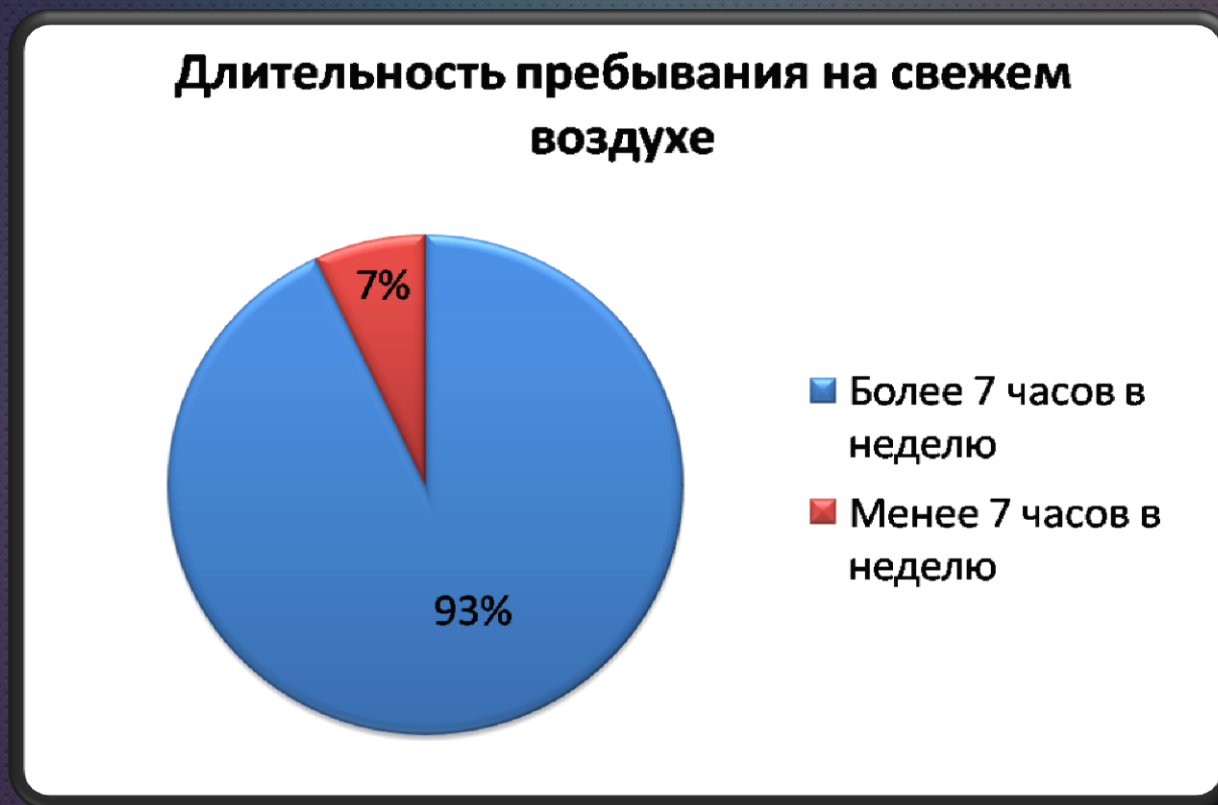


Диаграмма 6 – Длительность пребывания на свежем воздухе

Без физических упражнений невозможно полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Выполнение физических упражнений по утрам, занятия в спортзале помогут снизить риск метеопатий. Однако, физические нагрузки на организм должны определяться с учетом возрастных и физиологических особенностей.

Отношение к активному образу жизни среди метеочувствительных людей



Диаграмма 7 – Отношение к активному образу жизни среди метеочувствительных людей

Отношение к активному образу жизни среди метеонезависимых людей



Диаграмма 8 – Отношение к активному образу жизни среди метеонезависимых людей

Данная диаграмма показывает, что большинство (83%) респондентов не употребляют витаминно-минеральные комплексы или употребляют их в недостаточном количестве. А эти необходимые нашему организму вещества могут помочь избежать многих проблем со здоровьем.

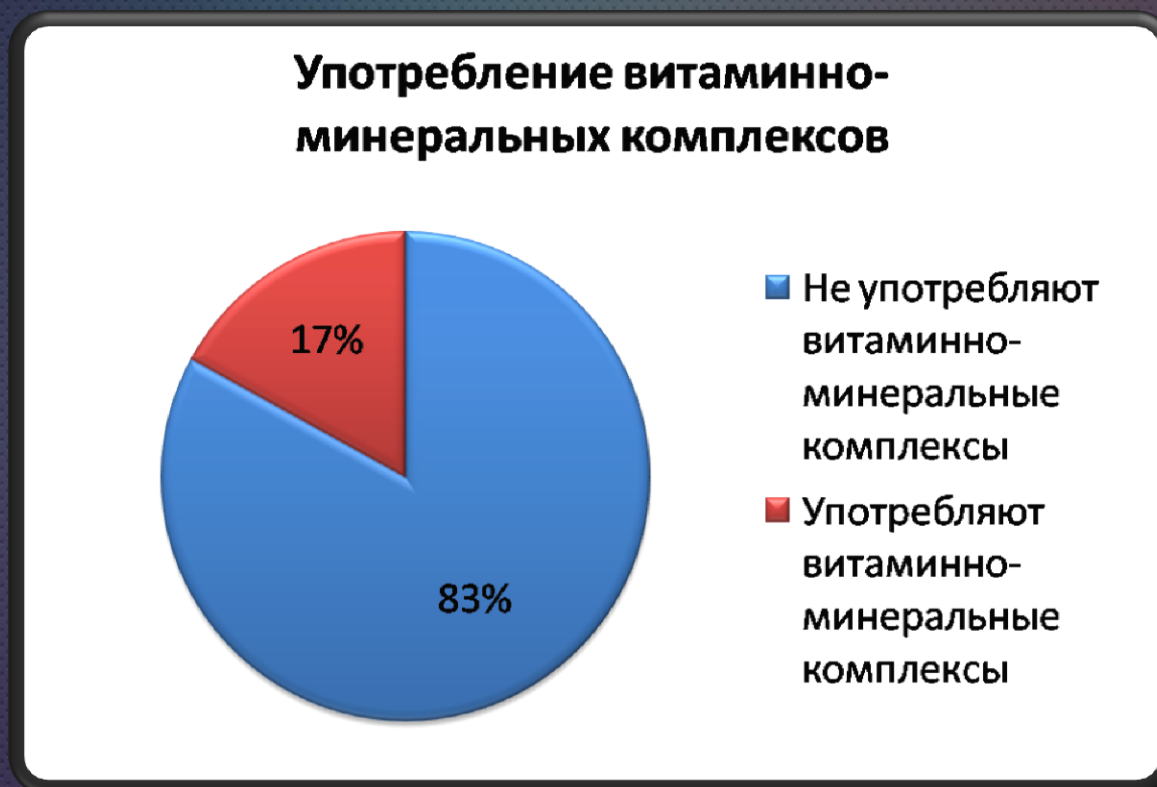


Диаграмма 9 – Употребление витаминно-минеральных комплексов

Выводы:

- ✓ несмотря на молодой возраст, метеозависимыми является почти половина опрошенных;
- ✓ на метеочувствительность молодых людей влияет не только наличие хронических заболеваний и вредных привычек, но и сбой адаптивных реакций организма вследствие ослабления иммунитета и хронического авитаминоза.

Рекомендации:

- Метеочувствительным людям рекомендуется повышать адаптационные способности своего организма закаливанием, занятиями физической культурой, витаминизацией.
- Отказаться от вредных привычек.
- Если же есть серьезное хроническое заболевание, то во время неблагоприятных погодных условий рекомендуется медикаментозная профилактика.

A world map where the landmasses are filled with a dense collection of colorful weather-related icons. These icons include white clouds, blue raindrops, yellow lightning bolts, bright suns, white snowflakes, colorful rainbows, and various thermometers. The background is a solid dark blue color.

Спасибо за внимание!