

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОГОДНО-КЛІМАТИЧНИХ УМОВ НА САМОПОЧУТТЯ МОЛОДІ

Герасименко Ольга Ігорівна

ORCID ID: 0000-0001-6927-5449

канд.біол.н., доцент, доцент кафедри гігієни та екології № 1

Харківський національний медичний університет

Ярош Ксенія Ігорівна

здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Харківський національний медичний університет

Україна

Рівень так званих метеозахворювань, пов'язаних зі змінами показників погоди, все більш зростає у теперішній час. Деякі дослідники вважають, що самопочуття при зміні погоди погіршується в залежності від несприятливої екологічної ситуації або стресів. Кожна людина по різному відчуває такі процеси: у деяких реагує перш за все серцево-судинна система, у інших – нервова, у когось відбувається збій в травленні. Чому хтось “відчуває” зміну погоди, а хтось ні? Відповідь тільки одна: все залежить від здатності організму адаптуватися. Якщо все ж таки людина відчуває себе погано при різкій зміні погоди, то це говорить про наявність метеопатії. Прояви більше залежать від віку, а також від стану здоров'я. Молоді люди при зміні погоди більш скаржаться на загальне самопочуття (нездужання), у людей похилого віку дають про себе знати старі захворювання. Метеочутливі люди більше скаржаться на зниження розумової діяльності, стомлюваність, порушення сну (деякі страждають від безсоння, а хтось дуже швидко засинає), головний біль, різкі зміни настрою (людина одразу стає запальною, дратливою, неспокійною). В теперішній час, коли більшість населення країни перебуває в умовах постійного стресу, ми вважали актуальним вивчити вплив погодних чинників на стан

здоров'я молоді, яка вважається відносно резистентною групою стосовно проявів метеочутливості.

Метою дослідження стало розкриття впливу погодних і кліматичних факторів на самопочуття людей, виявлення симптомів метеочутливості, шляхів її корекції. Було проведено он-лайн опитування шляхом розповсюдження тестових Google форм серед студентів-медиків з подальшою статистичною обробкою отриманих даних.

У опитуванні взяли участь 67 студентів медичного університету з різних курсів, більшість з них навчаються на 2 курсі – 62,7 %. З цієї кількості тільки 73,1 % відомо про ознаки метеочутливості. На питання, чи впливає погода на самопочуття, 40,3 % студентів відповіли “так, але не суттєво”; значний вплив відмітили 37,3 %. Як прояви такого впливу більшість опитуваних (77 %) відмітили зниження активності, 60,7 % – погіршення настрою, 50,8 % – погіршення самопочуття. 32,8 % студентів вказали, що вони передчувають зміни погоди. Нормалізацію самопочуття в сприятливу погоду відмічають 44,3 % опитуваних, що теж є ознакою метеозалежності. Суттєва частка студентів, а саме 41,3 %, не помічає сезонних змін у її проявах, в той же час 44,4 % студентів вказують, що здебільшого метеочутливість виражена восени. Більшість опитуваних (60,3 %) визнають, що вони навіть не замислювались над тим, щоб знизити метеочутливість. Також в анкетуванні студентам була надана можливість вказати якими саме заходами вони знижують метеочутливість. В переліку вказаних засобів були такі прості, але ж ефективні, як заняття спортом, відпочинок на природі та інші види релаксу, налагодження розпорядку дня, збільшення часу на відпочинок та сон, прийом вітамінів, настойки женьшеню. Деякі студенти корегують знижений артеріальний тиск кавою або міцним зеленим чаєм, при сильному головному болю приймають цитрамон, парацетамол, темпалгін.

Згідно результатів проведеного дослідження, можемо зробити такий висновок, що багато студентів, які взяли участь у анкетуванні, відчувають

ознаки метеочутливості, а це свідчить про недосконаленість адапційно-компенсаторних реакцій на швидкі зміни погоди.