

# **Метеочувствительность как индивидуальная реакция организма**

*Крот Алексей Александрович, Шестель Инесса Владимировна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) Назарова Марина Александровна, Белорусский*

*государственный медицинский университет, Минск*

## **Введение**

Метеочувствительность - ответная реакция организма человека на изменение погодных факторов. Она может быть временной и сезонной. В современном мире почти треть населения Земли страдает метеозависимостью. Сила и особенности проявления метеочувствительности зависят от индивидуальных особенностей человеческого организма.

## **Цель исследования**

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.

## **Результаты**

В ходе работы были проведены опрос и анкетирование 30 человек молодого возраста (от 17 до 20 лет), являющихся студентами БГМУ. Из них 47 % оказались метеозависимыми. Среди метеозависимых людей: 47 % имели хронические заболевания (12 % - нервной системы, 29 % - сердечно - сосудистой системы, 6 % эндокринной системы), 43 % имели вредные привычки, 23 % не вели активный образ жизни. Среди опрошенных студентов: 93% проводит на свежем воздухе более 7 часов в неделю и 17% регулярно принимает витамины. Метеочувствительным людям рекомендуется закаливание, занятия физической культурой, а также больше времени проводить на

свежем воздухе. Если же есть хроническое заболевание, то во время неблагоприятных погодных условий рекомендуется медикаментозная профилактика.

### **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.