

УДК 615.83(476)

Н. Д. ТИТКОВА¹, С. В. ГУБКИН¹, С. А. ГЕЛАХОВ², Э. С. КАШИЦКИЙ¹

МЕТЕОЗАВИМОСТЬ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

¹ Государственное научное учреждение «Институт физиологии Национальной академии наук Беларуси», Минск, Республика Беларусь

² Дочернее унитарное предприятие «Санаторий «НАРОЧАНКА»», Нарочь, Республика Беларусь

Статья посвящена оценке метеозависимости отдыхающих в условиях санаторно-курортной местности. Природные процессы способствуют нашему организму противостоять многочисленным факторам, оказывающим отрицательное влияние на него. Негативные и болезненные реакции со стороны организма, возникающие при изменении погодных условий, выражаются в метеопатических реакциях, что в свою очередь проявляется в плохом самочувствии, головной боли, бессоннице, повышении и понижении артериального давления, спазмах коронарных и мозговых сосудов, в психоэмоциональном состоянии, ухудшении обменных, иммунных и других процессов. В условиях отдыха, оздоровления, реабилитации организм человека взаимодействует с окружающей средой (физические, географические, биологические, социальные условия) санаторно-курортной организации, поэтому изучение местности здравниц и возникающих метеопатических реакций оздоравливающихся, является чрезвычайно важным и перспективным направлением для сохранения здоровья и улучшения качества жизни населения.

Ключевые слова: метеозависимость, метеочувствительность, санаторно-курортная организации (СКО), санаторно-курортная местность (СКМ), санаторий «Нарочанка», природный ресурсный потенциал.

Введение. Медико-климатические факторы разнообразны и изменчивы, определяются основными характеристиками местности (широта, долгота, высота над уровнем моря, влияние холодных и теплых воздушных потоков, рельеф, ландшафт и др.). Резкое изменение их (атмосферное давление, температура воздуха и др.) сопровождается ухудшением психоэмоционального самочувствия, цефалгией, перепадами артериального давления, одышкой, вегетативной дисфункцией, головокружением, мышечными и суставными болями и др. [1, 4, 5]

Метеочувствительность, как заболевание в медицине не рассматривается, но людей реагирующих на колебания погодных условий, называют метеопатами. Диагностируется с учетом жалоб, объективной симптоматики, но лечение проводится в рамках основной патологии. Метеопатические реакции встречаются более чем у 40 % населения земного шара, особенно подвержены люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы около 70 %. Метеозависимым людям нужна самодиагностика своего организма. Необходимо самостоятельно определять наихудший тип сочетания изменений медико-климатических параметров окружающей среды на основе региональных прогнозов погоды для своего организма [4, 6, 7].

Цель исследования: оценить изменение общего состояния организма оздоравливающихся в санаторно-курортной местности санатория «Нарочанка».

Материалы и методы исследования. Исследования лиц, проходящих санаторно-курортное лечение и оздоровление в здравнице «Нарочанка» и выявление зависимости их состояния от погодных условий, проводилось с помощью анкетирования. Инструментом исследования выступала анкета. В опросе приняли участие 150 человек, из них 76 женщин и 74 мужчины, в возрасте от 35 до 80 лет, оздоравливающиеся в зимний (январь–февраль) и летний (июнь–июль) периоды в санатории.

Результаты и их обсуждение. Санаторий «Нарочанка» расположен на берегу живописного озера Нарочь, на территории Национального парка Нарочанский. Площадь санаторно-курортной местности (СКМ) занимает 17,0 га. Природный ресурсный потенциал СКМ разнообразен и благоприятен для оздоровления и лечения болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани, органов дыхания, системы кровообращения. Медико-климатические условия здравницы способствуют проведению аэротерапии, аэрофитотерапии, гелиотерапии, дасотерапии. Средние температуры воздуха: январь – -7 °С; июль – +20 °С. В течение года преобладают юго-западные, западные и южные ветры. Они характерны для зимнего, осеннего и весеннего сезонов. В апреле на

розе ветров появляется еще и северо-восточное направление ветра. В летний сезон чаще фиксируются ветры западного направления. Территория санатория находится на местности с самым высоким показателем безветренных дней во все сезоны года – от 19 % летом до 8 % зимой (рисунок 1).

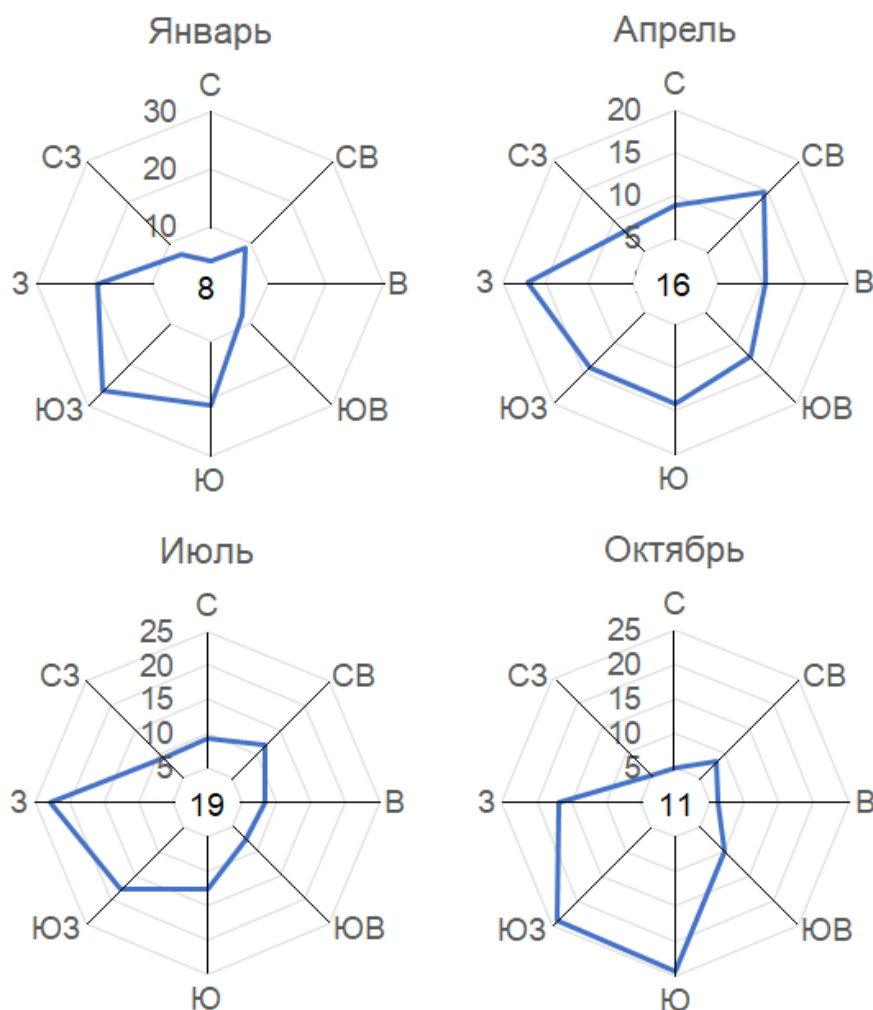


Рис. 1. Розы ветров центральных месяцев сезонов года санатория «Нарочанка»

Температура воды озера Нарочь от берега (23 м) летом превышает 18°C, а в июле составляет 23–24°C. Ландшафтные ресурсы санатория представлены волнистыми с озерами камами, сосновыми, еловыми, широколиственно-еловыми, черноольховыми лесами. Лесистость территории колеблется от 30 % до 40 % [2, 3].

Результаты исследования общего состояния лиц, находящихся в санатории «Нарочанка» и получавших весь комплекс услуг по санаторно-курортному лечению и оздоровлению рассматривались в возрастных группах 35–45 лет, 46–55 лет, 56–66 лет, старше 66. Среди оздоравливающихся преобладали женщины 51 % (рисунок 2).

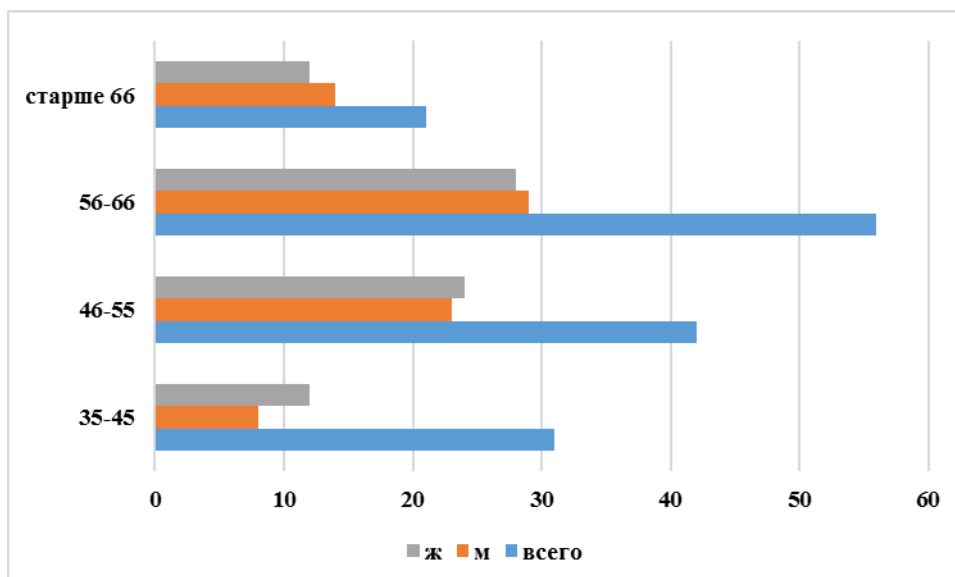


Рис. 2. Анализ гендерного и возрастного состава лиц, находящихся в условиях СКМ санатория «Нарочанка», человек

По результатам опроса 79 % знакомы с понятием «метеозависимость», а чуть меньше половины опрошенных (44 %) страдают от повышенной чувствительности организма к резким изменениям погоды, т.е. от метеопатии. Ответы, на данный вопрос преобладали в группе от 56–66 и старше 66 лет, более 77 %, но также ответы встречались во всех возрастных группах, но единично. Большинство оздоравливающихся (83 %), не знают, как бороться с данным недугом, а врачебные рекомендации соблюдают только 9 %. Кроме того, 64 % лиц, отдыхающих в санатории, отметили улучшение своего общего состояния организма и не наблюдали болезненных изменений, вызванных сменой погоды в санаторно-курортных условиях (рисунок 3).

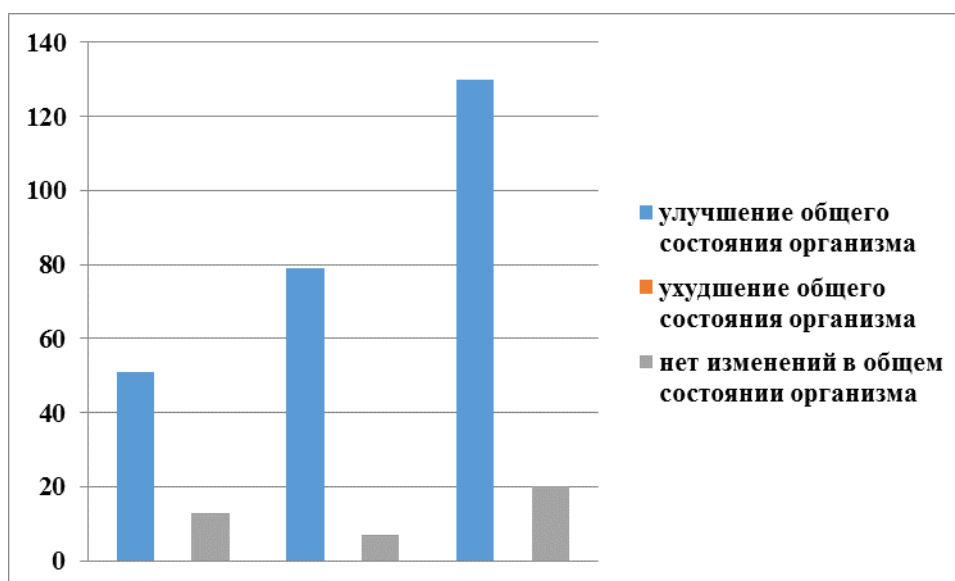


Рис. 3. Результаты ответов лиц, находящихся в условиях СКМ санатория «Нарочанка», человек

Оздоравливающиеся, как в зимний, так и в летний периоды не ощущали болезненных изменений организма, возникающих у них дома при изменении погодных условий (рисунок 4).

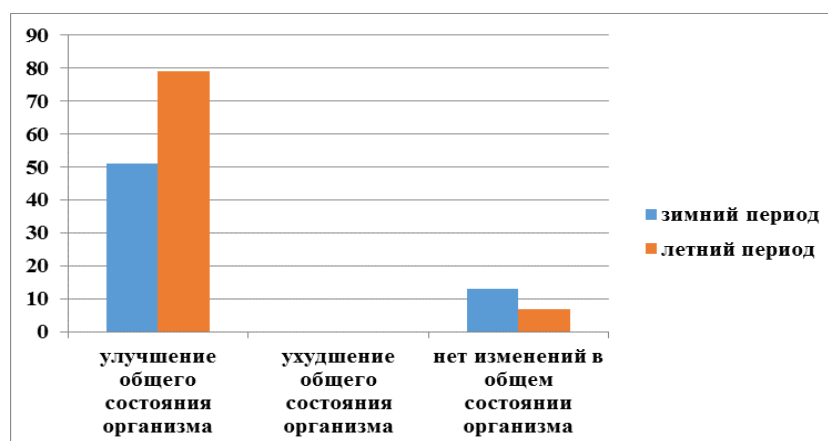


Рис. 4. Результаты ответов лиц, находящихся в условиях СКМ санатория «Нарочанка» в зимний и летний периоды, человек

Сложившиеся природные лечебные условия и ресурсы СКМ санатория «Нарочанка» способствовали 79 % отдыхающим улучшить общее состояние организма и не испытывать метеопатические реакции на протяжении всего времени пребывания в здравнице. Профилактические мероприятия, проводимые в санаторно-курортной организации «Нарочанка» направлены на уменьшение метеопатических реакций организма оздоравливающихся и заключаются в следующем: полноценное сбалансированное питание; 8-часовой ночной сон; лечебная физкультура, с комплексом разработанных упражнений для всех возрастных групп; прогулки, сон, тренировки, дыхательная гимнастика на природе, с учетом медико-климатических характеристик (температура, влажность, атмосферное давление, скорость ветра, солнечная инсоляция); фитотерапия; музыкотерапия; кислородные коктейли; массаж шеи и плечевого пояса; тепловые водные процедуры и др.

Заключение. Меры профилактики при метеозависимости имеют огромное значение и строго индивидуальны. В свою очередь, определяются как общим состоянием организма, так и характером проявления (чувствительность, реакция, обострение и т.д.). Сложившиеся комфортные условия санаторно-курортной местности санатория «Нарочанка» и комплекс оздоровительных мероприятий оказывают благоприятное воздействие на самочувствие лиц, проходящих лечение и оздоровление в здравнице.

Литература:

- [1] Разумов А. Н. Санаторно-курортное лечение: национальное руководство М.: ГЭОТАР-Медиа. 2021. – 752с.
- [2] Сенько В. И., Пономарев В. А., Губкин С. В., Кашицкий Э. С., Титкова Н. Д. Медико-климатическая характеристика, минеральные воды и целебные пелоиды Беларуси. Минск : Изд. Центр БГУ, 2023. – 168 с.
- [3] Титкова Н. Д., Ясоев М. Г. // Оценка медико-климатических ресурсов Республики Беларусь // материалы Международной науч-практич. конф. Минск. 2015. С. 258–261.
- [4] Бубличенко, М. М. Метеозависимость, или у природы нет плохой погоды? Р-Д : Феникс, 2006. – 186 с.
- [5] Клепиков О.В. и др. Изучение взаимосвязи между обострением сердечно-сосудистой патологии и метеофакторами // Пульс. 2021. Т23. №8. С. 110–116.
- [6] Солимене У., Бруньоли А., Минелли Э. Метеопатия: Влияние атмосферных условий на здоровье и настроение. Москва : Арнебия, 2003. – 223 с.
- [7] Капшук Е.А. и др. «Метеочувствительность» как фактор риска острых кардиоваскулярных заболеваний // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2018. Т.8. № 1 С. 17– 18.

N. D. TSITKOVA¹, S. V. GOUBKIN¹, S. A. GELAKHOV², E. S. KASHITSKIY¹

WEATHER RESISTANCE IN SANATORIUM-RESORT CONDITIONS

¹ *State Scientific Institution "Institute of Physiology of the National Academy of Sciences of Belarus",
Minsk, Republic of Belarus*

² *Subsidiary unitary Enterprise "Sanatorium "NAROCHANKA", Naroch, Republic of Belarus*

Summary

The article is devoted to the assessment of the weather dependence of vacationers in the conditions of a sanatorium-resort area. Natural processes help our body to resist numerous factors that have a negative impact on it. Negative and painful reactions from the body that occur when weather conditions change are expressed in meteopathic reactions, which in turn manifest themselves in poor health, headache, insomnia, increased and decreased blood pressure, spasms of coronary and cerebral vessels, in a psychoemotional state, deterioration of metabolic, immune and other processes. In conditions of recreation, health improvement, rehabilitation, the human body interacts with the environment (physical, geographical, biological, social conditions). Therefore, the study of the terrain of health resorts and the emerging meteopathic reactions of those recovering is an extremely important and promising area for preserving the health of the population and improving the quality of life.

Keywords: weather tolerance, weather sensitivity, sanatorium-resort organization (SKO), sanatorium-resort area (SCM), Sanatorium "Narochanka", natural resource potential.