

СБОРНИК ВКЛЮЧЕН  
В НАУКО-  
МЕТРИЧЕСКУЮ БАЗУ

**РИНЦ**

ISSN 2415 - 8771

**ИНТЕРНАУКА**  
*internauka.org*

## **XXVII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**



**2(27)**

## **МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Москва, 2017**

# ЕСТЕСТВЕННЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

## СЕКЦИЯ 7.

### МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

#### **ЗНАЧЕНИЕ САМООБСЛЕДОВАНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ЭТАП В ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В АНОМАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ВНЕШНИХ ТЕМПЕРАТУРНЫХ УСЛОВИЙ**

*Аристова Елизавета Андреевна*

*студент, ФГБОУ «Медицинский колледж» УДПРФ,  
РФ, г.Москва*

*Лецинская Светлана Павловна*

*студент, ФГБОУ «Медицинский колледж» УДПРФ,  
РФ, г.Москва*

*Соколова Татьяна Сергеевна*

*студент, ФГБОУ «Медицинский колледж» УДПРФ,  
РФ, г.Москва*

*Криулева Наталья Алексеевна*

*студент, ФГБОУ «Медицинский колледж» УДПРФ,  
РФ, г.Москва*

*Башкирова Ольга Борисовна*

*научный руководитель, преподаватель высшей категории  
общепрофессиональных дисциплин ФГБОУ «Медицинский колледж»  
УДПРФ, канд. мед. наук,  
РФ, г. Москва*

*Климова Ольга Михайловна*

*научный руководитель, преподаватель высшей категории  
общепрофессиональных дисциплин ФГБОУ «Медицинский колледж»  
УДПРФ, заслуженный врач Российской Федерации,  
РФ, г. Москва*

**Цель.** Выявить влияния факторов окружающей среды на самочувствие и поведение человека в осенне-зимний период с целью проведения профилактических мероприятий по укреплению здоровья; определить зависимость между состоянием окружающей среды и здоровьем человека.

## **Задачи.**

1) Провести анкетирование среди студентов 3 курса ФГБОУ "Медицинский колледж" УДПРФ специальности 34.02.01 Сестринское дело на предмет состояния их самочувствия в аномальный период внешних температурных условий.

2) Определить, как резкие смены температурных показателей влияют на самочувствие человека.

3) Проанализировать полученные данные.

4) Дать рекомендации по улучшению самочувствия.

**Актуальность темы.** 2017 год является годом экологии, основная задача работы - это повышение экологической грамотности учащихся. Немало важен тот факт, что погода и здоровье имеют прямую и очень тесную связь между собой. Низкие температурные показатели провоцирует чрезмерное возбуждение ЦНС, а при резком похолодании обостряются хронические заболевания. Только при постепенном переходе от низких температур к высоким и наоборот организм человека успевает адаптироваться. Важно уметь правильно провести самообследование и выявить индивидуальную реакцию организма на внешние температурные условия.

**Предмет исследования.** Погодные условия, индивидуальные особенности организма, хронические заболевания, вредные привычки и образ жизни студентов.

**Объект исследования.** Студенты 3 курса ФГБОУ "Медицинский колледж" УДПРФ специальности 34.02.01 Сестринское дело.

### **Методы исследования:**

- Эмпирический метод (анкетирование)
- Интерпретационный метод (обобщение)
- Теоретический метод (анализ и синтез)

**Практическая значимость.** Выполненные исследования продемонстрировали важность проведения регулярного самообследования самочувствия в целях своевременного проведения профилактических мероприятий, повышающих устойчивость организма.

## ВВЕДЕНИЕ

Смена погоды и перепады атмосферного давления и температур влияет не только на метеозависимых людей (больных с сердечно-сосудистыми и дыхательными заболеваниями), но и на обычно адекватно реагирующих на смену погодных условий (головные боли, плохое самочувствие).

Климатологами зафиксированы дни, когда резкое изменение погоды в течение одного дня привело к возникновению тяжелых многочисленных заболеваний.

Так, науке известен тот факт, что в Петербурге в январе 1780 г. резко изменилась погода: за ночь температура воздуха с  $-44^{\circ}\text{C}$  повысилась до  $+6^{\circ}\text{C}$ . Это вызвало 40000 обращений жителей города.

В 2016 году осенне-зимний период характеризовался частыми резкими сменами в течение суток, что резко повысило обращаемость в поликлиники за медицинской помощью. Эти погодные изменения также сопровождались сменой влажности воздуха и смене атмосферного давления, что приводило к высокому риску переохлаждения, а также к развитию и росту простудных заболеваний.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Была поставлена задача провести анкетирование студентов 3 курса специальности «Сестринское дело» по дисциплине «Сестринский уход при различных заболеваниях». Для анкетирования был разработан опросник. На основании опроса студентов получились следующие данные:

*Таблица 1.*

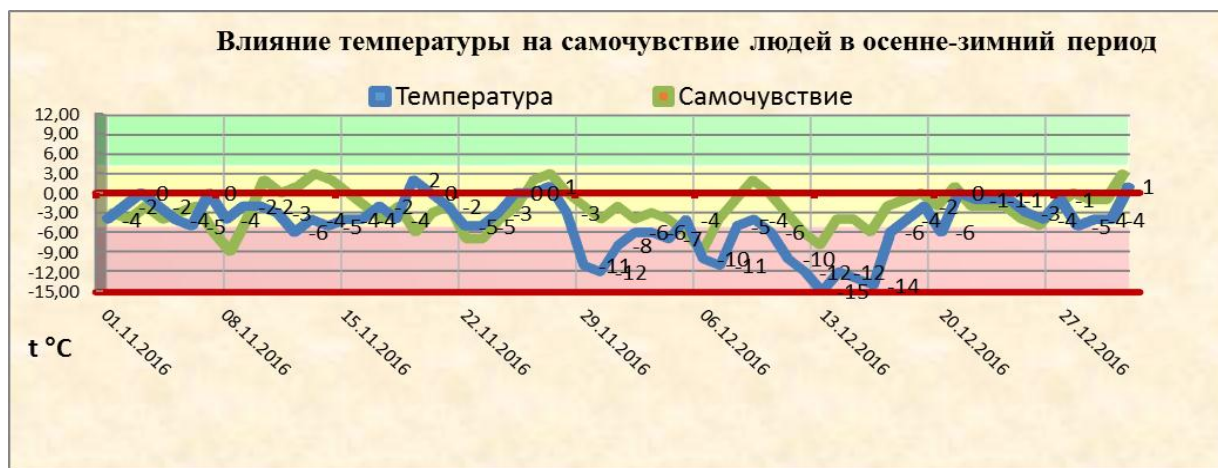
### Итоги тестирования

Количество студентов	100
Средний возраст студентов	18,2
Тип суточных биоритмов	сова- 46% жаворонок- 14% голубь-40%
Сон (в сутки)	менее 6 часов- 24% 6-7 часов- 46% 7-8 часов- 23% более 8 часов- 7%
Оценка состояния здоровья	хорошее- 81% слабое- 0% удовлетворительное- 19%
Частота посещения врача	редко- 2% 2-3 раза в год- 18% ежемесячно- 0% прохожу ежегодный осмотр- 80%
Частота приема лек. средств	редко- 73% довольно часто- 22% постоянно- 5%

<b>Часто ли подвержены стрессам</b>	да- 19% нет- 22% время от времени- 59%
<b>Почувствовали ли влияние резких изменений t</b>	да- 31% нет- 22% периодически-36% затрудняюсь ответить- 11%
<b>Симптомы при резких изменениях t</b>	психологические срывы- 5% увеличилась раздражительность-21% депрессия- 9% вялость- 30% повышенная возбудимость- 7% изменения отсутствовали- 28%
<b>Активность в осенне-зимний период</b>	повышалась- 17% не изменялась- 57% была пониженной- 16% различалась в разные периоды- 10%

По данным опроса составлен график зависимости самочувствия студентов от температуры.

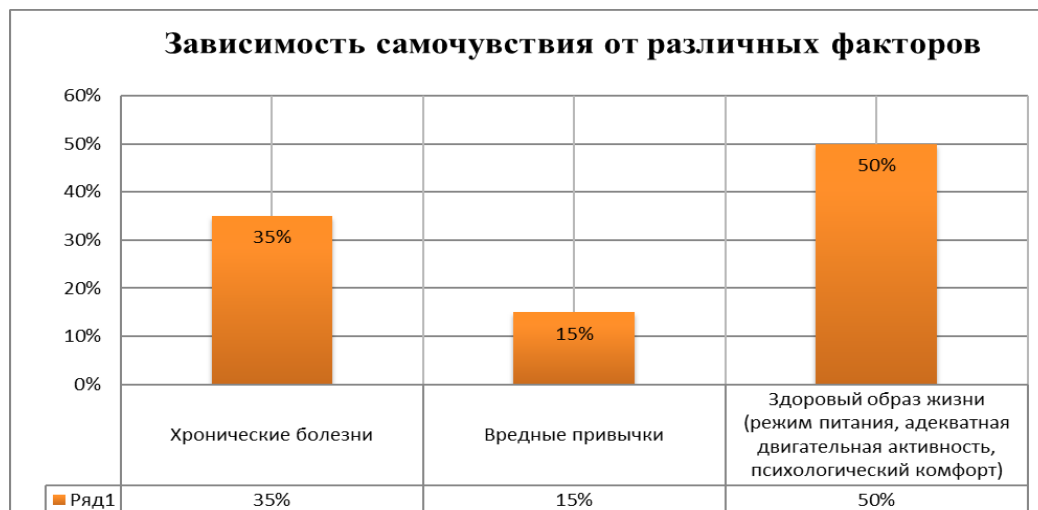
**График 1.**



По нему можно увидеть, что комфортная температура без резких изменений в осенне-зимний период является  $-3; -4^{\circ}\text{C}$  (т.к. учащиеся не жаловались на плохое самочувствие). Но при резкой смене температуры их самочувствие ухудшалось (вялость, депрессия, психологические срывы, увеличилась раздражительность). Особенно проявлялось в конце ноября и до середины декабря, где температура резко понижалась от  $-3$  до  $-11^{\circ}\text{C}$  и повышалась с  $-14$  до  $-6^{\circ}\text{C}$ .

Но температура является не единственным фактором, воздействующим на самочувствие наших студентов. Для более наглядного примера был создан специальный график, отражающий положительное и отрицательное воздействие некоторых изменяемых аспектов нашей жизни.

**График 2.**



Так мы видим, что 35% тестируемых студентов, страдающих хроническими заболеваниями, и 15% студентов, имеющих пагубные привычки, почувствовали недомогание в момент резких изменений температур. А у 50% студентов, кто ведет здоровый образ жизни, были небольшие изменения самочувствия во время аномальных погодных условий.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате исследования была подтверждена значимость самообследования, как оценки резервных возможностей организма и представлена прямая зависимость уровня подготовки человека к резким сменам погодных условий.

На основании итогов произведенного тестирования можно сделать вывод, что воздействие колебаний температуры в осенне-зимний период неодинаково отражается на каждом из опрошенных студентов, возраст которых варьируется от 17 до 21 года, а также проживающих в одном регионе (Москва и Московская область), носит сугубо индивидуальный характер. Это может выражаться у одних снижением уровня работоспособности, стрессоустойчивости, внимательности, привести к повышению утомляемости, а у других проявляется навязчивой головной болью, падением или подъемом артериального давления и слабостью. В более пожилом возрасте все симптомы и признаки ухудшения

самочувствия в похожих аномальных погодных условиях сходятся и усиливаются. Поэтому важно:

- 1.соблюдать режим труда и отдыха и сбалансированно питаться;
- 2.спать достаточное количество часов для нормальной жизнедеятельности;
- 3.вести адекватную физическую активность, включая тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плавание, спортивную ходьбу;
- 4.применять закаливание, контрастный душ и лечебные ванны;
- 5.а так же создать специальный дневник самонаблюдений за определенными показателями своего здоровья в процессе жизнедеятельности в ответ на физические и холодовые и иные нагрузки. Эти показатели включают в себя субъективные данные (оценка настроения, работоспособности, сна, аппетита) и объективные (рост, масса тела, частота сердечных сокращений и дыхания и некоторые другие величины). Кроме того, в данном дневнике необходимо указывать метеоусловия (температура, атмосферное давление, и др.).

Таким образом, предупредить резкие спады и подъемы температуры человек не в состоянии, а вот позаботиться о своем здоровье, постепенно исключив из жизни вредные привычки, и снизив вероятность рецидивов и осложнений уже имеющихся хронических заболеваний, возможно.

### **Список литературы:**

1. Катцов В.М., Порфирьев Б.Н., Рогинко С.А. Изменения климата и международная безопасность – М.: ООО РИФ «Д'АРТ», 2012. – 290с.
2. Пиловец Г. И., Метеорология и климатология - М.: Инфра-М,РИОР, 2015. - 399с.