

таты 484 проб молока в Оренбурге и 6 городах области (Бугуруслан, Бузулук, Медногорск, Новотроицк, Орск, Гай). В 32 пробах обнаружены превышения ПДК в молочных продуктах 3 исследуемых городов: Бугуруслан (2 пробы), Медногорск (18 проб), Оренбург (12 проб). Самыми часто встречаемым металлом, превышающим показатель ПДК, является мышьяк (обнаружен в 18 пробах с концентрацией более 0,07). Отмечаем, что в целом превышению концентрации тяжелых металлов подвержены группы молочных продуктов — творог (25 %), кисломолочные (22 %) и сыры (22 %).

#### **Выводы**

Выявленные случаи несоответствия санитарным нормам показывают, что нужно предпринимать дополнительные меры по безопасности молочных продуктов в Оренбургской области. Предположительно, основной путь попадания токсических веществ в молоко в данных пробах — корма для коров (обработка пестицидами, заражение токсическими грибами). Выявленные случаи несоответствия санитарным нормам показывают, что нужно предпринимать дополнительные меры по безопасности молочных продуктов в Оренбургской области на любых возможных этапах производства данных продуктов. Людям, употребляющим в пищу молочные продукты, в особенности жителям данных городов рекомендуется выполнять несколько простых советов: употреблять в пищу пектино- и крахмалосодержащие продукты — они способствуют выведению тяжелых металлов, употреблять в пищу продукты-пребиотики (лук, зерновые, зеленые листовые овощи, спаржа и другие) — они способствуют разрушению соединений тяжелых металлов в организме нашей микрофлорой, выбирать только известных и сертифицированных производителей.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов: СанПиН 2.3.2.1078-01. — М.: ДЕАН, 2012. — С. 65–93.
2. Педенко, А. И. Гигиена и санитария общественного питания / А. И. Педенко, И. В. Лерина, Б. И. Белицкий. — М.: Экономика, 1991. — С. 131–142.

**УДК 614.2:159.922.25**

### **МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

**Винник М. В.**

**Научный руководитель: к.б.н., доцент И. В. Яблонская**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Медицинская наука все чаще обращает внимание на различные аспекты экологии человека, такие как погода и климат. Организм человека — открытая система, обменивающаяся с окружающей средой веществом, энергией и информацией, закономерно реагирует на ее изменение. Метеозависимость — выраженная реакция организма на изменения погодных условий, проявляющаяся: головными болями (мигрень), нарушением сна, тревожными состояниями, депрессией, обострением хронических заболеваний. ревматизма, нарушением циркуляции крови или сердцебиениями, обострением других хронических заболеваний, изменением артериального давления.

#### **Цель**

Изучить влияние погодных условий на самочувствие, здоровье и жизнедеятельность различных групп населения.

### Материал и методы исследования

Материалами исследования явились результаты анализа проведенного анкетирования целевых групп населения, с последующей статистической обработкой данных в программном приложении «Statistica» 10.0.

Обследуемая группа составила 100 человек в возрасте от 18 до 50 лет и старше.

### Результаты исследования и их обсуждение

В результате обработки полученных данных было установлено, что наиболее отчетливо выраженные изменения самочувствия при изменении погодных условий отмечаются в группе лиц в возрасте от 36 до 50 лет. В ходе исследования были выявлены все пять типичных типов метеопатических реакций в обследованных группах населения [1, 2].

Проявление метеочувствительности у лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, отмечается с восемнадцатилетнего возраста и достигают высокой распространенности в средней возрастной группе (рисунок 1).

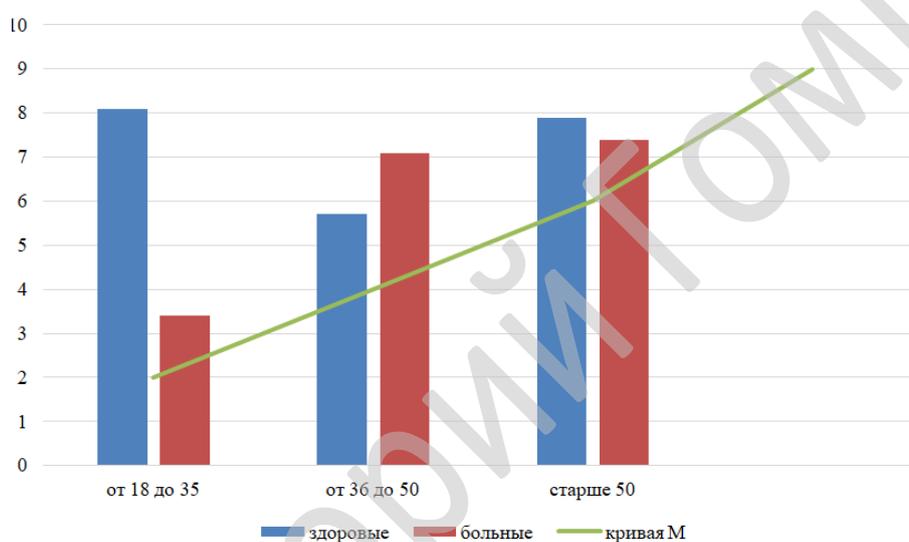


Рисунок 1 — Степень выраженности метеотропных реакций у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

На основании полученных данных, выявлено, что после достижения 36-летнего возраста риск развития сердечно-сосудистых заболеваний резко возрастает. Это определяет необходимость выявления лиц с метеопатическими реакциями в подростковом и юношеском возрасте. Проведения профилактических мероприятий с восемнадцатилетнего возраста и лечебно-профилактических в средней и старшей возрастной группе.

### Выводы

1. Наибольшая зависимость активности жизнедеятельности от погодных условий отмечается в средней возрастной группе.
2. В профилактических и лечебных мероприятиях нуждаются все возрастные группы населения.
3. Особый риск метеопатические реакции представляют для лиц склонных к развитию и страдающих сердечно-сосудистой патологией.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Винник, М. В. Метеозависимость в жизнедеятельности человека / М. В. Винник // Современная медицина: новые подходы и актуальные исследования. — 2018. — № 11 (15). — С. 30–33.
2. Гнатюк, А. П. Гигиеническая оценка зависимости реакций организма от погодных условий / А. П. Гнатюк, А. А. Виговский, Р. С. Мануева // Здоровье и качество жизни: матер. III Всерос. конф. с междунар. участием. — 2018. — С. 62–25.