

Рученя Р.А.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ХРОНОТИПОМ И УРОВНЕМ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Аветисов А.Р.

*Кафедра радиационной медицины и экологии
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Актуальность. Хронотип представляет собой индивидуальную особенность человека, характеризующую его предпочтительное время сна и бодрствования. Исследование хронотипа становится крайне важным в контексте образовательной и профессиональной деятельности, где высокая учебная или рабочая нагрузка требует адаптации биологических ритмов. Метеочувствительность – реакция организма на резкую смену погодных условий, проявляющаяся снижением адаптационного потенциала организма. Изучение метеочувствительности необходимо для улучшения состояния метеозависимых пациентов, а также оптимизации работы лечебных организаций.

Цель: установить хронотип и оценить уровень метеочувствительности у студентов БГМУ. Определить, имеется ли зависимость у данных показателей, и может ли хронотип выступать в роли фактора, обуславливающего метеочувствительность.

Материалы и методы. Для определения хронотипа респондентам было предложено прохождение онлайн-теста Хорна-Остберга. На основании полученных данных были выявлены 2 хронотипа – «голуби» и «совы». Далее респондентам предлагалось ответить на несколько вопросов об их самочувствии при резкой смене погоды. Результаты были разделены, в зависимости от уровня метеочувствительности, на 3 группы: «Высокий», «Умеренный» и «Низкий» уровень метеочувствительности. Анализ и группировка полученных данных были осуществлены в программе «Google-таблицы».

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 100 студентов БГМУ. Среди них 81 женщина и 19 мужчин. При изучении хронотипа было выявлено преобладание у студентов вечернего и дневного и полное отсутствие утреннего типа. На формирование хронотипа влияют различные факторы, однако главная роль принадлежит генетическим. Под влиянием генов CLOCK и BMAL1 детский организм в основном поддерживает утренний хронотип благодаря синхронизации с естественным циклом света и темноты. Со временем, при воздействии социальных факторов, стресса и учебы может происходить его изменение. Особенности образовательного процесса в медицинском университете также оказывают влияние на формирование хронотипа. Метеочувствительность – это реакция организма на резкую смену погодных условий, проявляющаяся снижением адаптационного потенциала организма. Факторами, обуславливающими метеочувствительность являются наличие хронических заболеваний, индивидуальные особенности организма, генетика. Исследование показало, что большинство студентов страдает высоким и умеренным уровнем метеочувствительности. Это, кроме вышеизложенного, можно объяснить недостаточной двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, что влечет за собой серьезные последствия для организма. Наконец, было установлено, что между уровнем метеочувствительности и хронотипом отсутствует какая-либо зависимость.

Выводы. При изучении хронотипа было выявлено преобладание у студентов вечернего и дневного типа. В ходе исследования метеочувствительности было установлено, что большинство студентов обладают высоким и умеренным уровнем метеочувствительности. Определено, что корреляция между метеочувствительностью и хронотипом отсутствует. Это говорит о том, что хронотип не может выступать в роли фактора, обуславливающего метеочувствительность человека. Таким образом для предотвращения ухудшения состояния человека в дни резкой смены погоды необходимо проведение профилактических мероприятий: занятие спортом, прогулки на свежем воздухе, мониторинг здоровья, а также проведение просветительской работы и особое внимание медицинских работников в это время.