

*Гушан Н. А.*

## **ХРОНОБИОЛОГИЯ И ХРОНОМЕДИЦИНА. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.**

*Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбрэжцкый О. Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Хронобиология - раздел биологии, который изучает периодические (циклические) явления в живых организмах. Эти циклы называются биологическими ритмами. Хрономедицина может быть представлена как наука, имеющая отношение к профилактике, диагностике и лечению заболеваний у людей, которые подвержены сезонным расстройствам. Хронобиология позволяет осуществлять профилактику сезонных заболеваний, нарушений сна, помогает людям поддерживать своё здоровье.

**Цель:** показать важность развития хрономедицины как науки в будущем, рассмотреть влияние биологических ритмов вместе с социальными факторами на жизнь человека.

**Материалы и методы исследования.** Нами разработана анкета и проведено веб-анкетирование, в котором приняло участие 144 студента (из них 112 девушек и 32 юноши, возраст 18 - 21 лет).

**Результаты и их обсуждение.** По результатам анкетирования установлено, что у 80 человек (55,6%) время сна составляет 7-9 часов, что является нормой. Остальные 64 человека спят меньше 7 часов. Работоспособность самая высокая в дневные часы у 66 человек, значительное снижение работоспособности (упадок сил) установлено в утренние часы у 45 человек и вечером для 53 человек. Девушки (85 из 112) указали в анкете на влияние менструальных циклов на них работоспособность (активность в работе). Наиболее работоспособной порой года респонденты назвали весну 67 человек, что необычно, ведь в клинической практике считается, что сезон депрессий в основном - весна. Наименее работоспособным временем называют зиму и осень (115 человек). Период заболеваний также - зима для 53 человек и осень для 60-и, что важно отметить, и это связано с тем, что зимы стали теплее.

**Вывод.** Данные анкетирования показывают, что многие люди действительно живут по биологическим ритмам, и так как мы живём в умеренных широтах, важно понимать, что времени сна в зимнее и осеннее время людям чаще всего не хватает. Всё это может привести к развитию патологических процессов. Также стоит отметить, что изменение климата может привести к увеличению частоты проявления сезонных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ), и это необходимо учитывать в клинической практике.