

Главницкая Е.К., Мамаев Н.В.

ХРОНОТИП ЧЕЛОВЕКА КАК ФАКТОР РИСКА: ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ С ДИАБЕТОМ И ОЖИРЕНИЕМ

Научный руководитель: ст. преп. Коляда И.Н.

*Кафедра пропедевтики внутренних болезней
с курсом повышения квалификации и переподготовки
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается значительный рост числа случаев диабета 2 типа и ожирения, что ставит перед медициной и обществом серьезные вызовы. Хронотип человека, определяющий его предпочтение к утреннему или вечернему режиму, может оказывать влияние на пищевые привычки, уровень физической активности и режим сна, что, в свою очередь, связано с метаболическими нарушениями. Большое количество исследований показывают, что несоответствие между хронотипом и образом жизни (например, поздние приемы пищи для вечерних людей) может увеличивать риск развития диабета. Понимание взаимосвязи между хронотипом и риском развития этих заболеваний может способствовать разработке более эффективных и персонализированных стратегий профилактики и лечения. Исследование хронотипов может помочь в формировании рекомендаций по улучшению общественного здоровья и снижению заболеваемости, что имеет важное значение для здравоохранения РБ.

Цель: выявить существует ли зависимость развития СД и ожирения от хронотипа человека, а также разработать рекомендации для профилактики и коррекции этих заболеваний с учетом индивидуальных биоритмов.

Материалы и методы. Материалом для исследования стало анкетирование 30 пациентов на базе реабилитационного отделения номер 1 для кардиологических больных УЗ "11-я городская клиническая больница". Анкетирование проводилось с помощью теста на хронотип Хорна-Остберга «Сова или жаворонок» (MEQ) с применением методов статистического анализа.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного опросного исследования, целью которого было изучение взаимосвязи между хронотипом человека и развитием сахарного диабета (СД) и ожирения. В исследовании приняли участие 30 респондентов в возрасте от 35 до 75 лет. Из них 30% идентифицировали себя как жаворонок, 28% – <совы>, и 42% – промежуточные. Сахарный диабет был диагностирован у 40% участников, среди которых 58% относились к вечерним хронотипам. Ожирение или избыточная масса тела были зафиксированы у 47% респондентов, и 57% из них также были вечерними. Утренние хронотипы проявляли более высокую физическую активность, с 65% опрошиваемых, занимающихся спортом не менее трех раз в неделю, по сравнению с 30% вечерних хронотипов. Вечерние хронотипы сообщали о плохом качестве сна и частых нарушениях (68,4% вечерних хронотипов по сравнению с 37% утренних хронотипов).

Выводы. Таким образом, результаты исследования подтверждают наличие значительной взаимосвязи между хронотипом и развитием сахарного диабета и ожирения. Вечерние хронотипы имеют более высокий риск этих заболеваний, что может быть связано с их пищевыми привычками, уровнем физической активности и качеством сна. Данные результаты подчеркивают важность учета хронотипа при разработке профилактических и лечебных стратегий для снижения риска метаболических расстройств.