

БІОЛОГІЧНІ РИТМИ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Абідова Т. С., Бондаренко В. І.

Фаховий коледж Національного фармацевтичного університету
м. Харків, Україна

На організм людини впливає цілий комплекс природно-кліматичних і еколого-географічних факторів, які позначаються на стані здоров'я людини. Тому до питання збереження і зміцнення здоров'я проявляється особливий інтерес.

Ритмічність роботи – базова біологічна закономірність, якій підпорядковується все живе на Землі і людський організм, зокрема. У зв'язку з цим мета дослідницької роботи полягає в тому, щоб з'ясувати індивідуальний тип добових біологічних ритмів і розробити рекомендації по їх підтримці. Практична значимість полягає в тому, що можна допомогти людям прислухатися до роботи власного організму, усвідомити важливість і необхідність жорсткого дотримання режиму дня і тим самим зміцнити і надовго зберегти здоров'я. Вперше про те, що всі наші життєві процеси підпорядковані біологічним ритмам, люди дізналися років 40 назад, а слово «біоритми» міцно увійшло в наш лексикон. Що ж таке «біоритм»? Вчені так називають зв'язок між нашим самопочуттям, настроєм, активністю і зовнішніми впливами: фазами Місяця, часом доби або пори року.

В літературі є кілька класифікацій біологічних ритмів.

- Перша: мікроритми; мезоритми; макроритми.
- Друга: добові, місячні і багаторічні.
- І третя: фізичні, емоційні та інтелектуальні.

Роботи вчених-дослідників цієї проблеми говорять про те, що в певні часові відрізки наш організм проходить повний цикл змін. З початком кожного періоду наші можливості починають рости, потім

настає стабілізація, потім йде спад, потім – знову зростання. Вчені вважають, що програма біоритмів закладається в людини при народженні, і навіть стверджують, що наші біоритми так само індивідуальні і неповторні, як відбитки пальців. Думки багатьох вчених-дослідників в цій області збігається в тому, що для людського організму основним є 24-годинний біоритм або добовий.

Саме в добовому ритмі дуже яскраво виражається закон зміни протилежних функціональних станів людини – сну і неспання, фізичної активності та спокою. За характером добових біоритмів фізичної активності все люди діляться на три типи: ранковий («жайворонки»), вечірній («сови») і денний («голуби»).

У «сов» пік добової активності і спокою зміщений на більш пізні години, а у «жайворонків» – на більш ранні. Тому люди-сови люблять вранці поспати і не можуть заснути, якщо рано лягають спати. А люди-жайворонки, як правило, прагнуть лягти спати раніше, оскільки до вечора дуже втомлюються і нічого не можуть робити і встають дуже рано вранці, тому що не можуть довго спати. У «голубів» пік активності припадає на середину дня. Вчені також з'ясували, що приблизно 20% людей має досить добре виражений ранковий або вечірній тип активності і розробили тести, на основі яких можна визначити індивідуальний хронотип людини.

При порушенні узгодженості функцій настає десинхроноз.

Можна відзначити наступні симптоми десинхроноза: порушення сну, підвищена стомлюваність, дратівливість; зниження здатності до концентрації уваги; зниження творчого мислення; нестійкість настрою; шлунково-кишковий дискомфорт, зниження апетиту; відсутність бадьорості, почуття розбитості після сну; головний біль; серцебиття, болі

в області серця. Лінн Лемберг в книзі «Ритми тіла» наводить найбільш типові фізіологічні та соціальні наслідки десинхроноза:

1. Сон коротшає і приносить менше відпочинку;
2. Частішають випадки шлунково-кишкових розладів;
3. Зростає кількість серцево-судинної патології;
4. Збільшується кількість випадків професійних захворювань;
5. Зростає травматизм і частішає число нещасних випадків;
6. Збільшується споживання медикаментів;
7. Погіршується емоційний стан;
8. Ймовірно зменшення тривалості життя.

Система добових біоритмів недостатньо гнучка для нинішніх умов життя, тому для збереження здоров'я потрібно усвідомлено постійно підтримувати здорові біоритми, раціонально організувати режим роботи, дотримуватися режиму раціонального харчування, підтримувати стабільний психо-емоційний стан, фізичну активність, загартовуватися, частіше бувати на свіжому повітрі, приділяти більше уваги профілактиці захворювань і занять спортом.

ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА:

1. Анисимов В.Н. Эпифиз, биоритмы и старение организма. Успехи физиол. наук, 2018г. 109 с.
2. Ашоф Ю.А. Обзор биологических ритмов. В кн.: Биологические ритмы. Пер. с англ. Под ред. Ю. А. Ашофа. Т.1. Мир, Москва 2017 г. 40 с.