

## ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ У СТУДЕНТОВ ГОРОДА САРАТОВА

Новикова А.В., Чмеленко Н.Н.

Научный руководитель: ассистент кафедры Коваленко Е.В.

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения (с курсами правоведения и истории медицины)

Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского

**Актуальность исследования:** циркадным ритмам подчинено многое в нашем организме: выработка гормонов, работа внутренних органов, регуляция сна и бодрствования. При регулярном несоблюдении биологических часов человека может постигнуть масса проблем: от преждевременного старения, до заболеваний различных систем организма [1, 2];

**Цель исследования:** изучить особенности жизненных ритмов и сравнить их с циркадными у студентов города Саратова;

**Материалы и методы:** разработана оригинальная анкета и проведено анонимное анкетирование 600 студентов пяти ВУЗов города Саратова. Для оценки результатов использованы методы описательной статистики;

**Результаты:** согласно циркадным ритмам просыпаться необходимо с 7:00 до 8:00 часов утра. Исследование показало, что лишь 27,7% респондентов встают в этот промежуток времени. Время стула должно совпадать с активацией перистальтики кишечника (8:00–9:00). По результатам анкетирования всего 12,8% придерживаются данного времени. Лучшее время для секса соответствует самому высокому содержанию тестостерона, то есть утру. По результатам опроса 53,7% студентов считают, что ночь подходит для данного занятия наилучшим образом, в то время как утро выбрали лишь 7,3% опрошенных. Согласно биологическим часам последний приём пищи должен быть не позднее 21:00. 55,5% считают, что ужинать можно и позже. В 21:00 начинается выработка мелатонина, нужно ложиться спать. Подавляющее большинство студентов засыпает позже — 77,8% предпочитает ложиться с 23:00 до 02:00 часов. Лишь 1,9% опрошенных засыпает в промежуток с 21:00 до 22:00. По результатам исследования 87,3% опрошенных не знают о понятии циркадных ритмы;

**Выводы:** жизненные ритмы студентов города Саратова не совпадают с природными циркадными ритмами, что может свидетельствовать о неправильной организации учебного процесса и личного времени обучающимися согласно суточным ритмам. В будущем это может сказаться на здоровье некоторых из них, ведь имеются доказательства связи рассогласования биологических ритмов с жизненными и как следствие развития различных заболеваний. Осведомленность студентов о циркадных ритмах находится на низком уровне, что должно быть изменено в рамках пропаганды здорового образа жизни и первичной профилактики заболеваемости населения;

### Литература

1. В. Гриневич. Биологические ритмы здоровья. // Наука и жизнь.— 2005.— № 1 [Электронная версия] — <https://www.nkj.ru/archive/articles/1087/>
2. Сайт Нобелевского комитета <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/summary/>