УДК 612.018.2

Д. А. Запольская

Научный руководитель: ст. преподаватель Г. Д. Смирнова

Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ: ПЕРСПЕКТИВЫ ХРОНОТЕРАПИИ

Введение

Циркадные ритмы являются важным механизмом регуляции физиологических процессов и определяют суточные колебания активности органов и систем организма. Хронотип человека − «индивидуальная организация суточных биоритмов», влияющая на реакцию организма на внешние воздействия, включая лекарственные препараты. В последние годы возрастает интерес к хрономедицине, поскольку «время приема препаратов может существенно изменять их фармакологическое действие, а также риск побочных эффектов». Несмотря на актуальность темы, уровень знаний населения о влиянии циркадных ритмов на эффективность медикаментозного лечения остается недостаточным, что подчеркивает необходимость дальнейшего изучения данного вопроса.

Цель

Изучить насколько население информировано о роли циркадных ритмов в повышении эффективности и безопасности лекарственного лечения.

Материал и методы исследования

В исследовании приняло участие 105 человек в возрасте 19–30 лет. 86% респондентов это представители женского пола, 14% – мужского. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Как показали результаты исследования субъективная оценка здоровья оказалась у 32,6% хорошей, 65,1% − удовлетворительной, и 2,3% − плохой.

По индивидуальному хронотипу участники исследования распределились следующим образом: 27% отнесли себя к «совам», 9% – к «жаворонкам», а подавляющее большинство 64% – к промежуточному типу «голуби». Практика приема лекарств среди студентов нерегулярна: ежедневно препараты принимают лишь 14% респондентов, несколько раз в неделю – 9,3%, а основная часть 62,8% делает это редко, один-два раза в месяц. Еще 14% вовсе не используют лекарственные средства. Время приема также варьируется: утром (с 6:00 до 10:00) лекарства принимают 34,9% студентов, днем – 14%, вечером – 27,9%, ночью (после 23:00) – 9,3%, а у 41,9% оно не связано с определенным периодом суток. При этом 46,5% знают о суточных колебаниях функций организма, а 53,5% – нет. Учитывают свой хронотип при выборе времени приёма лекарств лишь 27,9%, тогда как большинство 72,1% этого не делают. Большинство респондентов 76,7% согласны, что эффективность и безопасность лекарств зависят не только от дозы, но и от времени приема. Однако только 27,9% считают, что токсичность веществ зависит от времени суток, а 72,1% это отрицают.

Знания о конкретных примерах хрономедицины оказались недостаточными. Так, 27,9% студентов отметили, что вечером лучше помогает преднизолон; статины и препараты для лечения гипертонии 25,6%; ингаляционные кортикостероиды при астме 16,3% и аспирин

9,3%. Утром, по мнению 60,5%, эффективнее принимать витамин D; ингибиторы протонной помпы 39,5%; нестероидные противовоспалительные препараты 18,6% и ибупрофен 14%.

Выводы

Таким образом, несмотря на то, что более половины респондентов считают важным учитывать внутренние биологические часы при назначении лекарственной терапии, на практике большинство из них принимают препараты нерегулярно, а уровень знаний о хрономедицине остается низким. Эти результаты указывают на необходимость дальнейшего просвещения населения и подтверждают важность более широкого внедрения принципов хронотерапии в медицинскую практику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хронотип и здоровье : [сайт]. – URL: https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/prof_met/xronotip_zdorovie (дата обращения: 10.02.2026).

2. Крот, А. Ф. Современное состояние хронобиологии / А. Ф. Крот // Военная медицина. – Мн. : БГМУ. – URL: https://www.bsmu.by/upload/docs/militarymedicine/42f7021e4ff79e750da92dac0246bb37. (дата обращения: 10.02.2026).

УДК 612.216: 796.015.572]- 057.875

Е. Ю. Зененкова

Научный руководитель: к.м.н., доцент В.Н. Бортновский

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ ПРОСТОЙ ЛЕСТНИЧНОЙ ПРОБЫ

Введение

Период обучения в высшем учебном заведении сопровождается малоподвижным образом жизни, длительным пребыванием студентов в положении сидя в условиях интенсивной умственной деятельности. Нерегулярный режим труда и отдыха, сниженная двигательная активность, нарушения характера питания и хронический психоэмоциональный стресс способны привести к снижению функциональной работоспособности и аэробной выносливости студентов.

Аэробная выносливость характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Достаточный уровень аэробной работоспособности ассоциируется со снижением риска развития сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний, а также с повышением толерантности организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам [1].

Для оценки аэробной выносливости и раннего выявления ее снижения доступны простые и не требующие материальных затрат методики. Одной из таких является простая лестничная проба, представляющая собой дозированную по объему и интенсивности нагрузку с последующей регистрацией реакции сердечно-сосудистой системы [2]. Данный метод позволяет получить сведения о функциональном состоянии организма, не требует сложного оборудования и обеспечивает возможность обследования значительных по численности групп обследуемых.

Цель

Оценить уровень аэробной выносливости студентов на основе показателей простой лестничной пробы.