

ХРОНОТИП И ЗДОРОВЬЕ

Характер организации суточных (циркадных) биоритмов человека называется **хронотип**. Хронотип отражает суточную динамику функциональной активности различных органов и систем организма (время пробуждения и засыпания, работоспособность, 24-часовой ритм артериального давления, легочной вентиляции, секреции гормонов и др.). В зависимости от преимущественной активности человека в то или иное время суток выделяют **3 хронотипа**:



- «жаворонки» - утренний тип;
- «голуби» - дневной тип;
- «совы» - вечерний тип.

Каждому хронотипу свойственны специфические особенности жизнедеятельности, обуславливающие высокую устойчивость к одним факторам и выраженную чувствительность – к другим.

Утренний и вечерний хронотипы отличаются по характеру деятельности мозга и психическим особенностям. «Совы» менее тревожны, обязательны и ответственны; среди них преобладают люди творческих профессий - музыканты, писатели, журналисты, актеры. У «сов» доминирует правое полушарие головного мозга и преобладает образное мышление.

«Жаворонки» более ответственны, исполнительны и тревожны. У них доминирует левое полушарие головного мозга и развито абстрактно-логическое мышление. Среди них много преподавателей технических вузов, военных, инженеров, врачей.

Важно знать, как хронотип влияет на здоровье человека. У «сов» общие показатели здоровья снижены, часто с детства они более болезненны. «Жаворонки», наоборот, не склонны жаловаться на здоровье, обычно бодры и активны. К 50 годам оказывается, что «совы» меньше подвержены сердечно-сосудистым болезням, атеросклерозу, не склонны к гипертонии и ожирению, однако предрасположены к истощению центральной нервной системы, неврозам, астеническим и депрессивным состояниям, бессоннице. Представители вечернего хронотипа чаще курят и злоупотребляют алкоголем. «Жаворонкам» можно посоветовать не переутомляться физически, держать в разумных рамках исполнительность, ответственность и обязательно проводить профилактику сердечно-сосудистых заболеваний (антиатеро-склеротическая диета, борьба с ожирением и др.). Если есть необходимость работать вечером, то «жаворонкам» рекомендуется послеобеденный сон. «Совам» не следует допускать перегрузок нервной системы; необходимо следить за качеством, продолжительностью ночного сна (опасность недосыпания и бессонницы) и избегать употребления психотропных средств, алкоголя и сигарет.

**Психофизиологические различия и склонность к заболеваниям
утреннего и вечернего хронотипов**

Параметр	«Жаворонки»	«Совы»
Сдвиг внутренних биологических часов	Минус 2-3 часа	Плюс 2-3 часа
Время пробуждения	4.00-6.00	8.00-10.00
Время засыпания	20.00-22.00	24.00-2.00
Пик активности	8.00-10.00	После 16.00
Продолжительность сна	Нет достоверных отличий	
Минимальная температура тела	В 4.00	В 6.00
Способность адаптироваться к работе в ночную смену	Плохая	Хорошая
Синдром смещения фазы сна (мутация гена hPer2)	Встречается	Не встречается
Ген hPer3	Длинная копия	Короткая копия
Частота встречаемости сезонной депрессии	Низкая	Высокая
Типичные заболевания	Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, ожирение	Неврозы, астенические и депрессивные состояния, бессонница
Доминирующее полушарие головного мозга	Левое	Правое
Творческая активность, воображение	Меньше	Больше
Характер мышления	Абстрактно-логическое, аналитическое	Конкретно-предметное, холистическое
Частота употребления алкоголя, кофе и сигарет	Меньше	Больше

На протяжении последних десятилетий коренным образом изменились условия жизни. Наши биологические ритмы страдают от того, что труд становится все напряженнее, отдых короче, а жизнь вокруг более шумной. Беспокойные социальные условия диктуют новые требования к организму человека, и в первую очередь, к работе его биологических часов, которые начинают спешить, отставать и даже ломаться, ухудшая самочувствие, снижая творческие и физические силы. Поскольку от точности хода наших биологических часов зависит наше здоровье необходимо знать закономерности ритмов и по возможности учитывать их в повседневной жизни. И всегда помнить: организм не прощает насилия над собой!

*Материал подготовлен доцентом кафедры гигиены детей и подростков,
к.м.н. Солтан М.М., г. Минск, БГМУ, 2018*