



Біоритми людини



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.



Біоритми — це повторювані біологічні процеси, частота яких коливається від частіше одного разу на секунду до рідше одного разу на десятиліття. Науку, що вивчає біологічні ритми, називають хронобіологія.

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»).





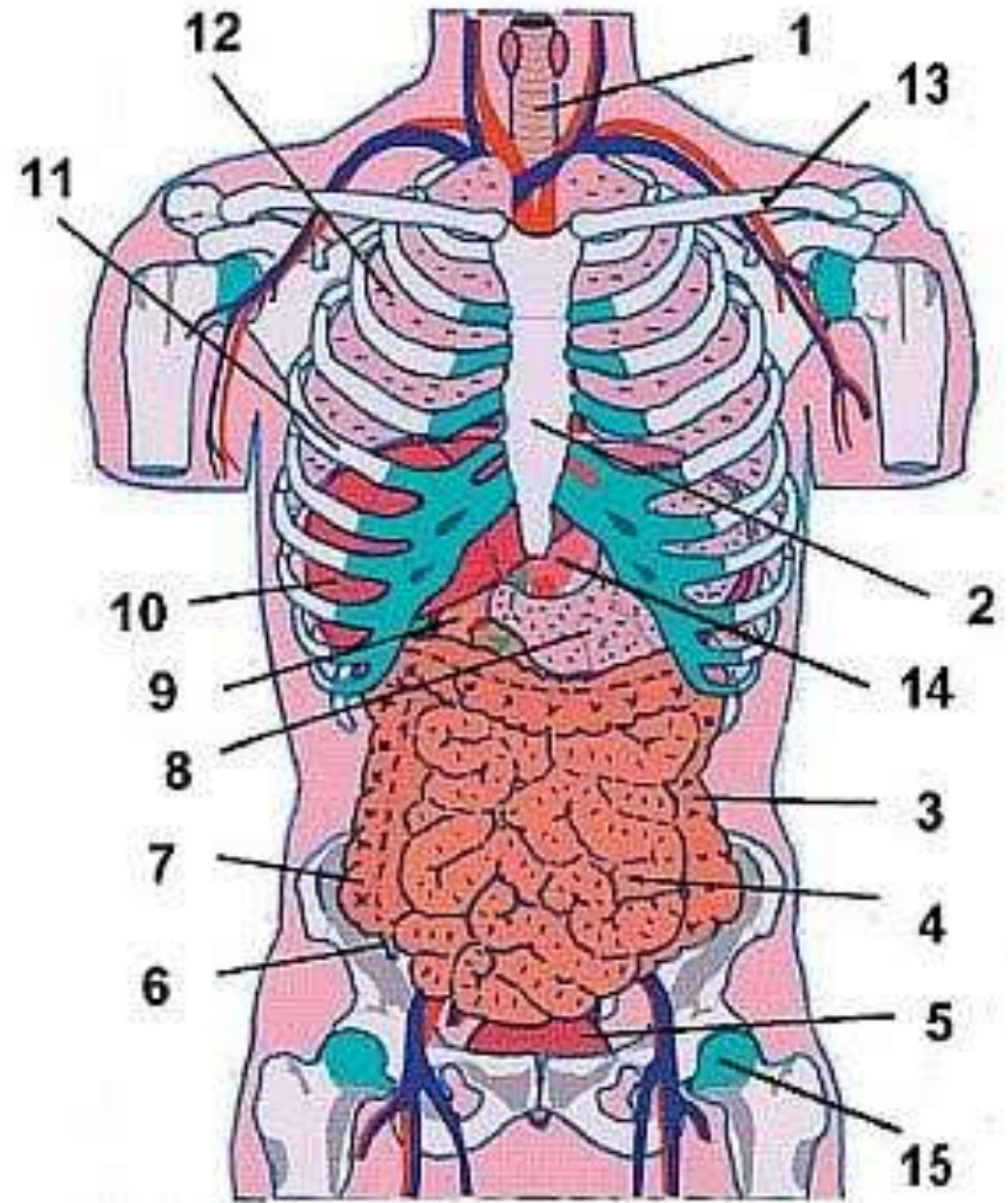
У «сов» пік добової активності і спокою зміщений на більш пізні години, а у «жайворонків» – на більш ранні. Тому люди-сови люблять вранці поспати і не можуть заснути, якщо рано лягають спати. А люди-жайворонки, як правило, прагнуть лягти спати раніше, оскільки до вечора дуже втомлюються і нічого не можуть 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.



Уявіть собі, що було б, якби всі люди-жайворонки в усьому світі лягали спати, наприклад, о 20 годині, люди-голуби о 22 годині, а люди-сови о 24 годині. Яким би був наш світ? Страшно подумати. Тому біологічний ритм, з одного боку, повинен бути стійким і не залежати від випадкових впливів і станів організму, з іншого боку вміти підлаштовуватися до конкретних умов середовища, щоб забезпечити можливість адаптації організму. Неузгодженість внутрішніх ритмів організму з зовнішніми фізичними датчиками часу (наприклад, якщо людина-жайворонок змушений працювати в нічну зміну) призводить до розладів функціонування органів і систем, що, врешті-решт, виявляється в хронічному захворюванні. Причинами такої неузгодженості може стати також зміна ритму роботи того чи іншого органу або системи при захворюванні, стресові ситуації; порушення режиму харчування в різних життєвих ситуаціях. Для нормальної роботи організму необхідно, щоб всі біоритми були узгоджені між собою, тобто працювали синхронно: тільки тоді забезпечується оптимальний рівень здоров'я і найкращі адаптаційні можливості.

При порушенні узгодженості функцій настає десинхроноз.

Вчені виділяють два види десинхроноза: внутрішній, коли порушена робота будь-якого органу або системи; і зовнішній (коли захворювання розвивається в патологічний процес і робота багатьох систем організму приходить в неузгодженість із зовнішніми датчиками часу).





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:

Сон коротшає і приносить менше відпочинку;

Частішають випадки шлунково-кишкових розладів;

Зростає кількість серцево-судинної патології;

Збільшується кількість випадків професійних захворювань;

Зростає травматизм і частішає число нещасних випадків;

Збільшується споживання медикаментів;

Погіршується емоційний стан

Ймовірно зменшення тривалості життя.



Вважають, що в основному зміна або порушення режиму дня (режиму сну і неспання) – один з головних чинників, які впливають на систему біоритмів. До інших чинників відносять штучне подовження світлового дня (використання світла вечорами), неправильне харчування, неправильно організований режим дня, стомлення і перевтома.

Очевидно, що просто необхідно дотримуватися індивідуальний режим дня, на якому раніше лікарі наполягали, а сьогодні про нього забули. Система добових біоритмів недостатньо гнучка для нинішніх умов життя, тому для збереження здоров'я потрібно усвідомлено постійно підтримувати здорові біоритми, раціонально організовувати режим роботи, дотримуватися режиму раціонального харчування, підтримувати стабільний психо-емоційний стан, фізичну активність, загартовуватися, частіше бути на свіжому повітрі, приділяти більше уваги профілактиці захворювань і занять спортом.

Дякую за увагу !!!

Презентація закінчена !!!