

РЕЖИМ ДНЯ И БИОРИТМЫ



Режим дня – это распределение времени на все виды жизнедеятельности и отдыха в течение суток в соответствии с индивидуальными особенностями, спецификой профессиональной деятельности и семейным статусом.

Обязательными элементами режима дня являются:

1. Режим питания (интервалы между приемами пищи, кратность питания, распределение суточного рациона по отдельным приемам пищи).
2. Продолжительность и кратность сна.
3. Время пребывания на свежем воздухе в течение дня.
4. Продолжительность и место обязательных видов деятельности (учеба, работа, домашние дела).
5. Длительность составных элементов деятельности, правильное чередование труда и отдыха.
6. Свободное время (самостоятельная социальная активность), возможность обеспечить двигательную активность, занятия по интересам.

Рациональный режим дня предполагает соблюдение определенных гигиенических принципов:

- строгое соблюдение режима дня, недопустимость частых его изменений, постепенность при переходе к новому режиму;
- обязательный учет возрастных особенностей организма в осуществлении любых видов деятельности и отдыха;
- соответствие характера и длительности различных видов деятельности функциональным возможностям организма;
- организация отдыха, обеспечивающего полное восстановление всех физиологических систем организма;
- рациональное распределение компонентов режима дня в течение суток, их смена и чередование.

Рационально построенный режим дня должен обеспечить достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности, предупреждение развития утомления, высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования и повышение общей сопротивляемости организма.

Построение режима дня должно осуществляться с учетом биологических ритмов.

Под **биологическими ритмами** понимаются циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений. Данные процессы являются самоподдерживающимися и, в известной мере, автономными. Биоритмы достаточно устойчивы и независимы от случайных воздействий и состояния организма, но при этом они в определенной мере и гибкие к конкретным условиям среды, позволяющие организму при минимальных затратах энергии сохранить свой гомеостаз и обеспечить свои текущие потребности. Под влиянием внешних и внутренних факторов («временных ориентиров» или указателей времени) частота ритмов может ускоряться или замедляться, т.е. синхронизироваться.

Биологические ритмы человеческого организма являются одним из важнейших механизмов приспособления к внешней среде и одновременно рассматриваются в качестве универсального критерия функционального состояния организма, его

благополучия. Здоровье человека определяется взаимной слаженностью его ритмических процессов.

Закономерности ритмической организации функций здорового и больного человека с последующей разработкой оптимальных схем распределения во времени лечебно-профилактических воздействий на организм изучает **хрономедицина**.

Одним из самых надежных критериев состояния здоровья является цикличность работоспособности, так как в её обеспечении принимают участие практически все важнейшие функциональные системы организма. В течении суток отмечается два пика (10^{00} - 12^{00} и 16^{00} - 18^{00}) подъёма работоспособности, причем не только физической, но и способности концентрировать внимание, скорости принятия решений, формирования мыслей и предложений, быстроты извлечения из памяти нужной информации и два спада (13^{00} - 14^{00} и 2^{00} - 4^{00}). Наиболее физически ослабленными большинство людей оказывается в период 2^{00} - 5^{00} и 12^{00} - 14^{00}), а наиболее сильными - в 8^{00} - 12^{00} и 14^{00} - 17^{00} . В соответствии с данными особенностями ритма работоспособности необходимо строить свой график физических нагрузок.

Чередование высокого и низкого физиологического тонуса организма мало зависит от сезона года и географической широты проживания человека. В период наименьшей работоспособности резко возрастает вероятность ухудшения состояния здоровья, возникновения начальных стадий проявления болезни и наступления смерти (2^{00} - 3^{00} , 9^{00} - 10^{00} , 14^{00} - 15^{00} , 18^{00} - 19^{00} , 22^{00} - 23^{00}). Наибольшая частота приступов стенокардии, гипертонических кризов и инфарктов миокарда наблюдается вечером около 24^{00} . Печеночные колики чаще возникают около часа ночи. Это связано с суточными колебаниями максимальной и минимальной активности органов и систем.

Периоды максимальной функциональной активности органов и систем организма человека

Орган или функциональная система организма	Пик максимальной функциональной активности
Печень	с 1^{00} до 3^{00} ночи
Легкие	с 3^{00} до 5^{00} утра
Толстый кишечник	с 5^{00} до 7^{00} утра
Желудок	с 7^{00} до 9^{00} утра
Селезенка и поджелудочная железа	с 9^{00} до 11^{00} утра
Сердце	с 11^{00} до 13^{00}
Тонкая кишка	с 13^{00} до 15^{00}
Мочевой пузырь	с 15^{00} до 17^{00}
Почки	с 17^{00} до 19^{00}
Органы кровообращения, половые органы	с 19^{00} до 21^{00}
Органы теплообразования	с 21^{00} до 23^{00}
Желчный пузырь	с 23^{00} до 1^{00} ночи

Максимальная активность органов длится около двух часов, и именно в этот период данный орган лучше всего поддается лечебному воздействию. Если учитывать этот факт при назначении лечения, то можно добиться более рационального использования лекарственных препаратов и достичь максимального лечебного эффекта.

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