

ХРОНОТЕРАПИЯ ПРИ ДЕЗАДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ханина Е.А., Зуйкова А.А., Болотских В.И., Большеева О.Е.

ГБОУ ВПО «ВГМА», кафедра поликлинической терапии и общей врачебной практики, г. Воронеж

Одним из условий учебы в вузе является здоровье и адаптация студентов к учебной нагрузке. В период учебной деятельности у студентов часто развиваются такие заболевания, как, например, артериальная гипертензия, вегетативно-сосудистая дистония, депрессия и так далее, умственная работа обеспечивает напряженность симпато-адреналовых механизмов, что нередко приводит к переутомлению и развитию нарушения суточных ритмов. Соответственно если своевременно выявить изменения в адаптационных возможностях организма студента то можно на начальном этапе блокировать развитие того или иного заболевания путем восстановления их биоритмов и процессов адаптации [1, 3].

Цель исследования: хронотерапевтическая коррекция сниженных адаптационных возможностей у студентов медицинского вуза.

Объект исследования: 50 студентов 5 курса лечебного и педиатрического факультетов ВГМА им. Н.Н. Бурденко. Все они были разделены на две группы: 1 основная группа получала коррекцию Мелаксеном Юнифарм, Инк., США по 1 таблетке 1 раз в день с учетом индивидуального хроноритма, 2 контрольная группа принимала Мелаксен Юнифарм, Инк., США по 1 таблетке 1 раз в день без учета хроноритма в течении 10 дней. Среди наблюдаемых было 10 юношей и 40 девушек в возрасте от 19 до 23 лет [2].

У всех обследуемых оценивали показатели функционального состояния организма и определяли суточный хроноритм на основании анализа вариабельности ритма сердца и фрактальной нейродинамики при помощи программно - аппаратного комплекса «Омега-2М». Так же проводилось 2х кратное тестирование для оценки психо-эмоционального статуса (до начала коррекции и после прекращения терапии) с помощью следующих методик: исследование быстроты мышления, теста Спилберга – Ханина, личностной шкале проявления тревоги, шкале астенического состояния и оценки эмоционально-деятельной адаптивности.

Результат исследования: в двух изучаемых группах изменялись показатели функционального состояния (индекс вегетативного равновесия уменьшается, вегетативный показатель ритма повысился, показатель адекватности процессов регуляции снизился, индекс напряжения уменьшился) что свидетельствует об активизации процессов адаптации, но в 1й группе эти изменения наступали на 3 день, а во второй на 4-5 день терапии (табл. 1).

Таблица 1 Значения показателей функционального состояния в основной и контрольной группах студентов до и после терапии

Показатель	Основная группа (n = 25)		Контрольная группа (n = 25)	
	До лечения	После лечения	До лечения	После лечения
ИВР	322,4±39,5	193,3 ± 21,1	282,4 ± 29,6	197,0 ± 20,1
ВПР	0,24 ± 0,01	0,31 ± 0,02	0,25 ± 0,01	0,30 ± 0,02
ПАПР	70,2 ± 5,4	54,3 ± 4,1	64,9 ± 4,8	51,9 ± 3,2
ИН	268,7 ± 39,5	141,2 ± 17,4	213,6 ± 26,9	138,7 ± 16,1

У всех исследуемых на фоне терапии изменялся хроноритм, что дает возможность предположить, что на фоне стрессовой ситуации происходили изменения биологического ритма, а после терапии он возвращался к исходному состоянию. На рисунке 1 представлены усредненные хроноритмы обследуемых, на котором видно, что хроноритмы изменились от исходных значений, и изменилась высота и время пиков психо – эмоциональной и физиологической активности, причем выше они в группе с использованием хронотерапии, что говорит об более активном восстановлении адаптационных механизмов.

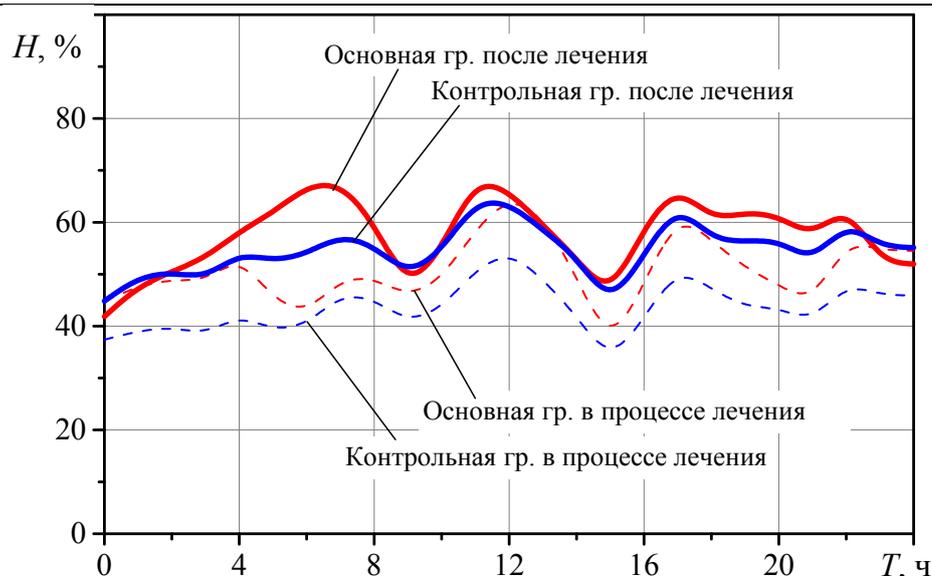


Рис.1. Сравнение усредненных хроноритмов для обследуемых, зависимость показателя здоровья $H(t)$ от времени суток T .

Так же по результатам тестирования была выявлена общая закономерность в обеих группах: снижение уровня личностной и общей тревожности, уменьшение выраженности астенического состояния, увеличение скорости мышления, что свидетельствует об улучшении адаптационных возможностей организма, в группе с применением хронотерапии эти показатели стали лучше (таблица 2).

Таблица 2 Значения показателей психо-эмоционального статуса в основной и контрольной группах студентов до и после терапии

Показатель	Основная группа (n = 25)		Контрольная группа (n = 25)	
	До лечения	После лечения	До лечения	После лечения
Шкала тревоги	22,6 ± 7,5	20,0 ± 7,0	25,4 ± 7,0	17,0 ± 7,9
Шкала лжи	2,17 ± 1,88	3,09 ± 1,44	2,43 ± 1,65	2,91 ± 1,20
Реактивная тревожность	44,3 ± 7,3	39,0 ± 10,4	45,8 ± 7,9	43,6 ± 9,6
Личностная тревожность	47,5 ± 9,4	42,0 ± 10,0	50,3 ± 9,2	43,4 ± 8,9
Быстрота мышления и подвижность нервных процессов	17,7 ± 4,6	21,6 ± 5,4	19,1 ± 4,9	21,4 ± 5,6
Астеническое состояние	52,8 ± 11,2	42,6 ± 6,8	54,9 ± 8,4	48,1 ± 8,1
Эмоционально-деятельностная активность	10,5 ± 5,1	8,2 ± 3,9	11,5 ± 3,4	7,8 ± 4,5

Таким образом, использование Мелаксена Юнифарм, Инк., США по 1 таблетке 1 раз в день с учетом индивидуального хроноритма у студентов на фоне стрессовых факторов способствует активизации и восстановлению адаптационных процессов и улучшению психо-эмоционального состояния.

Литература

1. Комаров Ф.И. Рапопорт С.И. Хронобиология и хрономедицина. / – М.: Триада X, 2000. с- 488.
2. Справочник Видаль. Лекарственные препараты в России: Справочник./ М.: АстраФармСервис, 2008.- с.1696
3. Хетагурова Л.Г., Салбиев К.Д. Хронопатофизиология доклинических нарушений здоровья / - Владикавказ: Проект-Пресс, 2000 - с.176.
4. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2010г.
5. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2009г.
6. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2008г.
7. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2007г.

8. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2006г.
9. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2005г.
10. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2004г.
11. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2003г.
12. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2002г.
13. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 2001г.
14. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» РУДН, Москва, 1999г.