

ХРОНОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

**И.Л. Привалова, И.В. Пашина,
Ю.В. Валуйская**

ГБОУ ВПО «Курский государственный медицинский университет»
Минздравсоцразвития РФ
E-mail: ir_priv@mail.ru

В работе представлены данные мониторинга циркадианных ритмов энтеральной эвакуаторной активности у 100 практически здоровых молодых людей (39 мужчин и 61 женщина) в возрасте от 20 до 23 лет. Исследования ритма дефекации проводились с помощью хроноэнтерофизиологических таблиц. Одновременно методом аутосанометрии оценивались основные показатели качества жизни: самочувствие, активность, настроение. Выявлены более низкие показатели качества жизни у молодых людей с вечерней акрофазой дефекации. Средние значения активности ($3,56 \pm 0,4$ балла) статистически значимо отличались от данного показателя лиц с утренней или дневной акрофазой дефекации. У молодых людей с эвакуаторной функцией кишечника в вечернее время (с 18 до 24 часов) был проведен корреляционный анализ показателей качества жизни. Выявлено наличие положительных корреляционных связей средней силы между физической активностью и самочувствием (коэффициент линейной корреляции $0,481 \pm 0,05$), а также самочувствием и настроением (коэффициент линейной корреляции $0,506 \pm 0,05$). Хронофизиологические исследования энтерального ритма могут быть использованы для формирования объективных критериев тестовой оценки показателей качества жизни у молодых людей.

CHRONOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF YOUNG PEOPLE QUALITY LIFE INDICATORS ESTIMATION

**I.L. Privalova, I.V. Pashina,
J.V. Valujskaja**

Kursk state medical university, Russia
E-mail: ir_priv@mail.ru

The investigation data of circadian rhythms enteral activity monitoring of healthy 100 young respondents (39 male and 61 female, 20—23 years old) is presented. Investigation of defecation rhythm was performed with the help of chronoenterologic tables. Simultaneously the basic indicators of quality of life: state of health, physical activities

and mood were estimated with usage of autosanometry. Lower indicators of life quality were revealed in young respondents with evening phase of defecations; average level of physical activities is 3.56 ± 0.4 points. This indicator statistically significantly differs from the indicator of respondents with morning or day phase of defecations. Analysis of quality life indicators was performed in young respondents with evening time (from 6 p.m. till midnight) evacuation function of intestine. Presence of positive correlation of average strength between physical activities and self-estimation of health (0.481 ± 0.05); and also between self-estimation of health and mood (indicators of linear correlation is 0.506 ± 0.05). Chronophysiological investigation of intestinal rhythm can be used in forming of objective criteria of young people life quality test estimation.

ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЦИРКАДИАННОГО РИТМА ТЕМПЕРАТУРЫ КОЖИ У ЧЕЛОВЕКА

Т.С. Пронина, В.П. Рыбаков

Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва

E-mail: pronina.ts@mail.ru

Представлены результаты многолетнего исследования становления циркадианного ритма температуры (ЦРТ) кожи человека в процессе полового созревания. Для этого был проведен 48-часовой мониторинг T у детей, подростков и зрелых молодых людей обоего пола от 8 до 22-х лет с применением метода «ТЕРМОХРОН iButton». Возрастная динамика мезора, отражающая процесс становления терморегуляции организма в период полового созревания, носит волновой характер. Первая волна с максимумом T наблюдалась у детей 10—11 лет, второй максимум T — у подростков 14—15 лет. Причем у лиц мужского и женского пола динамика мезора синхронна, однако у девочек от 8 до 17 лет мезор достоверно выше. У взрослых людей 20—22 лет мезор выше у юношей. Динамика амплитуды ЦРТ не меняется до 12—13 лет, в 14—15 лет у мальчиков величина амплитуды снижается, а у девочек возрастает. В 16—17 лет у детей обоего пола этот хронопоказатель резко увеличивается с последующим значительным снижением к периоду зрелости (20—22 года). У мальчиков амплитуда ЦРТ достоверно больше, чем у девочек, у взрослых людей показатель не отличается. При исследовании цикла сон—бодрствование были выявлены периоды с инверсией T . Так было обнаружено, что у мальчиков 10—11 лет, и у девочек в 10—11 и в 16—17 лет T ночью выше, чем днем. Обсуждаются вопросы, связанные с изменением процесса терморегуляции организма детей в период полового созревания.