

Колесник М.Р., Дяченко І.О.

**ПРОФІЛАКТИКА ДЕСИНХРОНОЗІВ ЯК СПОСІБ
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ
СИТЕМИ**

Науковий керівник: доц., к.мед.н. Дяченко І.О.

Хронобіологія – це молода і дуже актуальна наука, що вивчає зміни в організмі людини з плином часу, їх закономірності, а також біоритми. Біоритми визначають як циклічні коливання інтенсивності біологічних процесів, що відбуваються на різноманітних рівнях організації життя – від одноклітинних організмів до біосфери. Встановлено, що гормоном, який інтегрує час для цілісного організму є мелатонін, що виробляється в епіфізі. Головним центром регуляції циркадних ритмів, сезонних змінах є супрахіазматичні ядра гіпоталамусу. Так, активно розвивається вчення і про десинхронози – порушення внутрішніх біоритмів, їхню роль у діагностиці захворювань таких систем організму як серцево-судинна, травна, імунна, нервова тощо. Досліджують і профілактику захворювань цих систем через профілактику десинхронозів. Вже виявлено, що зміни у тривалості суб'єктивної хвилини пацієнта свідчать про розлади адаптаційних механізмів. Десинхронози розділяють на зовнішні та внутрішні. Внутрішні обумовлені нестачею певних речовин, порушенням синтезу мелатоніну тощо; зовнішні ж обумовлені порушенням тривалості світового дня, частою зміною часових поясів тощо. У хворих з нейроциркуляторною дистонією організація фізіологічних функцій у часі знаходиться у стані патологічного десинхронозу. Клінічні дослідження підтверджують зв'язок між артеріальною гіпертензією та десинхронозом. Показано результативність хронобіологічних підходів у діагностиці та виборі лікування для пацієнтів з нейроциркуляторною дистонією. Зараз вже доведено зв'язок між рівнем мелатоніну та артеріальним тиском. За умови пінеалектомії, а внаслідок цього зниження концентрацій мелатоніну та розвитку внутрішнього десинхронозу, показано стабільне підвищення артеріального тиску.

Десинхронози є показником невідповідності біоритмів людини ритмам навколишнього середовища, внаслідок яких відбуваються збої адаптації, розвиваються патологічні процеси. Але в той же час виникнення десинхронозів випереджує появу основних симптомів захворювання, тож вони є показником широко обговорюваного “третього” перехідного стану між здоров’ям та хворобою. Таким чином, своєчасне виявлення десинхронозів дозволяє лікарю передбачити можливий розвиток хвороби та попередити її. Таку роль профілактичних показників не можна ігнорувати і слід досліджувати більш уважно.