**ПОКАЗНИКИ МЕТАБОЛІЗМУ ТА РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Мошковска Ю. О., Щасна І.В., к.б.н. Мартинова С.М.

Харківский національний медичний університет, м.Харків, Україна

**Вступ.** Відомо, що світловий режим впливає на функцію ендокринної системи. У ряді робіт показано, що при штучному гіпопінеалізмі, викликаному цілодобовим освітленням, відзначаються ознаки старіння ендокринної системи, порушуються добові ритми секреції багатьох гормонів, що значно впливає на обмін речовин в організмі. Особливості обміну речовин при пролонгації світлового дня (що характерно для студентів ) не вивчені. **Метою** нашої роботи було вивчення показників ліпідного, вуглеводного і білкового обмінів у студентів, які використовують для самостійної роботи ранкове або нічний час доби.

**Матеріали та методи**. В експерименті брало участь 50 студентів 2 курсу ХНМУ, яких розділили на дві групи: 1) період неспання з 5 ранку до 22-ї години (25 осіб); 2) період неспання з 8 ранку до 3 години ночі. Вміст глюкози, холестерину, тригліцеридів визначали в слині випробуваних спектрофотометричними методами за допомогою наборів реагентів фірми "Ольвекс". Для оцінки резервних можливостей серцево-судинної системи, стрес-стійкості проведено тестування за стандартними фізіологічних методів. Для оцінки когнітивних функцій використовували стандартні бланки - опитувальники.

**Результати і їх обговорення**. Встановлено, що у студентів гр.№2 вміст холестерину, тригліцеридів достовірно вище, ніж в гр.1, а концентрація глюкози знижена (в гр.1-5,12 ± 0.27 мМ / л, в гр.2 - 4,02 ± 9,19 мМ/л) що може бути пов'язано з раніше виявленим нами зниженим рівнем секреції тиреоїдних гормонів та особливостями їх добового ритму секреції. У студентів гр.2 значно знижена стрес-стійкість організму (в гр.1- 8,5 ± 1 бал, в гр.2 - 6,7 ± 2 бали). У більшості студентів гр.2 знижена концентрація уваги, в порівнянні зі студентами гр.1. У всіх студентів гр.2, як показало визначення індексу Руфꞌє, знижені резерви серцево-судинної системи, у порівнянні зі студентами гр.1 (у студентів гр. індекс - 0,3-0,33, у студентів гр.2 -0,91 - 1,2, що відповідає поганому стану). У студентів гр.1 ЧСС в спокої 62 ± 5, у 60% студентів гр.2 пульс у спокої 100 - 108. У всіх студентів гр.2 відзначається зниження резервних можливостей респіраторної системи (визначені за індексом Скобинського), у порівнянні зі студентами гр.1. Проведене нами тестування за допомогою стандартних опитувальників виявило, що у студентів гр.1 вище показники памꞌяті, уваги та концентрації уваги, ніж у студентів гр.2. Отримані нами дані свідчать про те, що при систематичному пильнуванні в нічний час доби з'являються метаболічні зміни, які в подальшому можуть стати причиною патологічних станів. Визначення адаптаційного потенціала розрахунковим методом довело, шо він значно нижчій у студентів гр.2

**Висновок**. Світловий режим впливає на обмін речовин, резервні можливості організму і когнітивні функції.