



За последние несколько лет врачи не раз пытались разобраться в том, как влияет перевод времени на здоровье человека.

До недавнего времени считалось, что перевод стрелок часов на час назад или вперед вызывает нарушение биоритмов организма человека, что приводит не только к снижению работоспособности и ухудшению общего самочувствия, но и может провоцировать развитие серьезных заболеваний.

Приводились даже весьма пессимистичные цифры - ученые утверждали, что регулярные переводы на зимнее и летнее время только в России увеличивают общую смертность на 74 тысячи человек в год. Но, к счастью, оказалось, что это не так.

Как показали исследования, проведенные сотрудниками медицинской ассоциации Сибирское здоровье, перевод стрелок, в том числе весенний, когда людям приходится вставать на час раньше обычного, практически не оказывает влияния на состояние здоровья. Ученые опросили несколько сотен детей - преимущественно школьников - и их родителей, изучая их состояние в период изменения времени и после него, обращая внимание на такие показатели, как общая активность, утомляемость, общее состояние здоровья, эмоциональное состояние, состояние интеллектуальных функций. Анализ полученных результатов показал, что в подавляющем большинстве случаев и дети, и их родители достаточно быстро адаптируются к новому времени и даже не успевают почувствовать серьезного дискомфорта из-за необходимости подстраиваться под переведенные стрелки часов. Более того - ученые выяснили, что многие дети относятся положительно и к весеннему, и к осеннему переводу часов - в первом случае им нравится то, что можно поспать на час больше, а во втором - то, что уже через несколько дней незначительное недосыпание перестает быть серьезной проблемой, но ощущение того, что школьные занятия заканчиваются раньше обычного и на отдых остается на час больше времени, сохраняется.

К сожалению, даже сами исследователи признают, что полученные ими результаты трудно считать абсолютно достоверными. Во-первых, в подобных исследованиях, направленных на изучение заведомо субъективных процессов, должно принимать участие значительно большее число людей. Во-вторых, для получения действительно точных данных необходимо не просто опрашивать участников исследования, а проводить обследования каждого из них до и после перевода стрелок на протяжении как минимум 2-3 лет, изучая состояние организма человека не по его рассказам, а по максимально объективным наблюдениям.

