

Правда о потерянном времени

В ночь на 27 марта жители 110 стран мира дружно переведут стрелки часов на час вперёд. Главная цель перехода с "декретного" на "летнее" время - экономия электроэнергии, которая используется для освещения.

Незначительно сэкономить объём вырабатываемой электроэнергии удаётся, а на вопрос, как перевод часов влияет на здоровье человека, ответа нет. В Министерстве здравоохранения утверждают, что переход на летнее время и обратно каких-либо вредных воздействий на организм человека не оказывает. Опрошенные "Конкурентом" эксперты, напротив, говорят, что перевод часов неблагоприятен. Он вызывает бессонницу, хроническое недосыпание и снижение работоспособности. Особенно чувствителен временной сдвиг для детей, у которых в этот период могут обостриться хронические заболевания. Более того, в первые недели жизни по летнему времени значительно возрастает число аварий и катастроф.

Изменение времени влияет на эмоциональный статус человека, утверждает заведующая кафедрой педиатрии 2, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ Валентина Саватеева. По её словам, человек живёт в соответствии с природными ритмами, поэтому грубый сбой во внутреннем темпе функционирования организма неблагоприятен для здоровья. Негативному воздействию изменения временного режима больше всего подвержены дети. В период привыкания к новому времени у них значительно снижается иммунитет, могут обостриться хронические болезни. Часто дети в это время жалуются на головные боли, усугубляются и отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, нарушается аппетит.

Больше всего страдают школьники, особенно выпускники. Учебные, эмоциональные и психические нагрузки держат их в постоянном хроническом состоянии стресса. Весеннее недомогание выражается и в том, что ребята становятся раздражительными, быстрее утомляются, у них появляется постоянная сонливость, может снижаться мотивация к учёбе. Маленькие дети начинают больше капризничать, часто беспричинно плачут, неохотно встают, труднее расстаются с мамой, когда идут в детский сад.

Заведующая МДОУ 41 Вероника Разова отметила, что воспитанники детского сада в возрасте от одного до трёх лет переносят временной скачок очень болезненно. "Родители жалуются: ребёнок привык ложиться в десять вечера, и его невозможно уложить раньше, а уж поднять - тем более, - рассказала Вероника Разова. - Поэтому полдня ребятишки ходят как сонные мухи. Хорошо, если к обеду раскачаются". Воспитатель детского сада 41 Людмила Егерь считает, что маленькие дети не могут понять, что произошло, и поэтому от бессилия "расклеиваются". Как выяснилось, в иркутских школах анализом изменений состояния школьников в связи с переходом на новое время не занимаются. "Будут дети больше опаздывать, да и успеваемость, наверняка, понизится. Но через неделю-две всё встанет на свои места", - сообщили нам в школах 11, 15.

Чтобы дети легче просыпались, Валентина Саватеева советует будить их сначала на 15, потом на 30, 40 минут раньше положенного часа. Тогда временной переход практически не почувствуется, не будет резкого режимного сбоя. Что касается детей школьного возраста, то главная рекомендация родителям - убедить ребят своевременно ложиться спать, чтобы продолжительность сна составляла не меньше 7-8 часов. Так, если ребёнку необходимо подняться в 7 утра, лечь надо не позже 22.00. Тем, кто просыпается самостоятельно, надо помнить: нельзя резко вскакивать с постели сразу же после звонка будильника. Организму необходимо время, чтобы настроиться на активную деятельность, говорят медики.

По словам специалистов, к неблагоприятному состоянию здоровья во время перехода на "летнее" время приводит в первую очередь снижение иммунитета. Восстановить силы можно с помощью витаминно-минеральных комплексов или народных средств - отваров и настоек из шиповника и рябины. Полезен рыбий жир, в котором содержатся витамины А, Е и D. В еде предпочтения следует отдавать свежим овощам, фруктам и зелени. Владимир Ермаков, который входит в Общероссийскую профессиональную медицинскую ассоциацию специалистов традиционной медицины, советует употреблять в пищу богатые углеводами фрукты, выращенные на территории России и близлежащих республик.

Любителям кофе рекомендуется не злоупотреблять этим бодрящим напитком в период недосыпания. Его

можно заменить травяным или зелёным чаем, который так же оказывает тонизирующее средство, плюс к этому выводит из организма токсины. "От чрезмерного употребления кофе идёт возбуждение нервной системы, то есть нервная система не будет расслабляться, отсюда и всевозможные неврозы, влияние на психологическое состояние человека", - подчеркнул Ермаков. Ещё один полезный совет во время сбоя биоритма - контрастный душ, который нужно принимать как утром, так и перед сном. Он активизирует кровообращение и повышает жизненные силы. В любом случае, на адаптацию к "летнему" времени потребуется от 10 дней до двух недель, подчёркивают медики.

Говорить об экономической эффективности перехода на летнее время вовсе не приходится. На одном из самых энергоёмких предприятий Иркутской области ИркАЗ-СУАЛ эффект от этого не ощущается. "Наше предприятие работает практически без остановки в любое время - в "декретное" или в "летнее", - подчеркнули в пресс-службе завода. А в ОАО "Иркутскэнерго" рассказали, что анализ эффективности перехода на "летнее" время на предприятии не ведётся.

Автор: Мария Огнева, Елена Лисовская © Восточно-Сибирская правда ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 2414
26.03.2006, 00:18 📌 155

URL: <https://babr24.com/?ADE=28756> Bytes: 5340 / 5340 [Версия для печати](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Мария Огнева,**
Елена Лисовская.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)