

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Алтайский государственный медицинский университет,
кафедра анатомии, г. Барнаул

Андреев Роман Сергеевич, Божко Галина Сергеевна

E-mail: k-anatom@asmu.ru

Научный руководитель: Бородина Г.Н., д.м.н, доцент, профессор кафедры анатомии SPIN-код: 4159-9936.

Ключевые слова: биологический возраст, юноши, девушки, расчет биологического возраста.

Актуальность

Определение биологического возраста актуально, так как он является важным показателем уровня индивидуального здоровья человека и характеризует функциональные, регуляторные и адаптационные особенности организма. Определение биологического возраста молодых людей помогает установить степень влияния образа жизни на здоровье и темпы старения организма [1-2].

Цель: рассчитать биологический возраст юношей и девушек, выявить негативные состояния, влияющие на показатель биологического возраста.

Материал и методы

В исследовании принимали участие 48 студентов АГМУ в возрасте 18-23 года (18 юношей, 30 девушек). Расчет биологического возраста проводился согласно методике медицинского геронтологического центра «АРС ВИТЕ» [3]. Для юношей: $26,985 + 0,215 \cdot \text{систолическое АД} - 0,149 \cdot \text{задержка дыхания на вдохе} - 0,151 \cdot \text{статическая балансировка} + 0,723 \cdot \text{субъективная оценка здоровья}$. Для девушек:

1,463+0,415*пульсовое АД+0,248*масса тела+0,694*субъективная оценка здоровья-0,14*статическая балансировка.

Результаты

По результатам исследования средний биологический возраст юношей составил $33,8 \pm 3,4$ года, девушек $23,0 \pm 2,0$ года. У 25% испытуемых биологический возраст превышал паспортный более чем на 15 лет. У 21% разница биологического и паспортного возраста не превышала 3 лет. По результатам анкетирования наиболее часто испытуемые отмечали проблемы со сном от волнения (80%), трудности с концентрацией внимания (67%), быструю утомляемость (67%), метеочувствительность (63%), боли в области поясницы (60%), частые головокружения (56%), ухудшение зрения (53%), депрессивное состояние (53%), ослабление памяти (48%). Среднее время в тесте на задержку дыхания составило $56 \pm 5,8$ секунд (норма для нетренированных людей – 40-60 секунд), среднее время устойчивости – $78 \pm 8,4$ секунд (норма для нетренированных людей не менее 30 секунд) [4].

Заключение

1. У 25% испытуемых биологический возраст превышал паспортный более чем на 15 лет.
2. Определены наиболее часто встречающиеся состояния, снижающие качество жизни: проблемы со сном, снижение внимания, быстрая утомляемость, метеочувствительность.
3. Результаты тестов на продолжительность задержки дыхания и статической устойчивости находятся в пределах нормы.

Список литературы:

1. Плакуева А. Н., Хромова А. В., Катышева Л. В., Попов Д. С. Биологический возраст у молодых людей, проживающих в условиях Европейского Севера. *Экология человека*. 2006; 11: 17-20. – EDN HUAVFV.
2. Салдан И.П., Филиппова С.П., Жукова О.В. [и др.]. Современные тенденции в изменениях показателей физического развития детей и

подростков (обзорная статья). *Бюллетень медицинской науки*. 2019; 1 (13): 14-20. [https://doi.org/10.31684/2541-8475.2019.1\(13\).14-20](https://doi.org/10.31684/2541-8475.2019.1(13).14-20). – EDN KCYDDW.

3. Янковая Т. Н., Титова Н. Е., Марьина Е. Н. Исследование биологического возраста студентов 6 курса лечебного факультета. *Вестник Смоленской государственной медицинской академии*. 2011; 2: 102. – EDN OKDGBZ.

4. Воронин Р. М. Адаптационные возможности лиц молодого возраста по результатам пробы Штанге. *Актуальные проблемы медицины*. 2011; 10: 173-176. – EDN OONXEB.

Поступила в редакцию 09.02.2025

Принята к публикации 22.02.2025

Опубликована 31.03.2025

Как цитировать:

Андреев Р. С., Божко Г. С. Определение биологического возраста юношей и девушек. *Scientist (Russia)*. 2025; 1 (31): 61-63.
