

# **НЕДОСЫПАНИЕ, МАССА ТЕЛА И УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

***Елисеева Анна Валентиновна***

*электронный адрес: [ayelisseeva@mail.ru](mailto:ayelisseeva@mail.ru)*

***(Научный руководитель – Шемеровский Константин Александрович)***

***Санкт-Петербургский Медико-Социальный Институт***

**VII ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
«МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ»**

***8-9 сентября 2023 г***

***Санкт-Петербург, отель «Введенский», Большой проспект П.С., д. 37***

**Актуальность:**

**Недосыпание** – как циркадианный десинхроноз мозга способствует возникновению циркадианного десинхроноза кишечника в виде хронической **констипации** [1].

Констипация – является доказанным фактором риска ожирения [2].

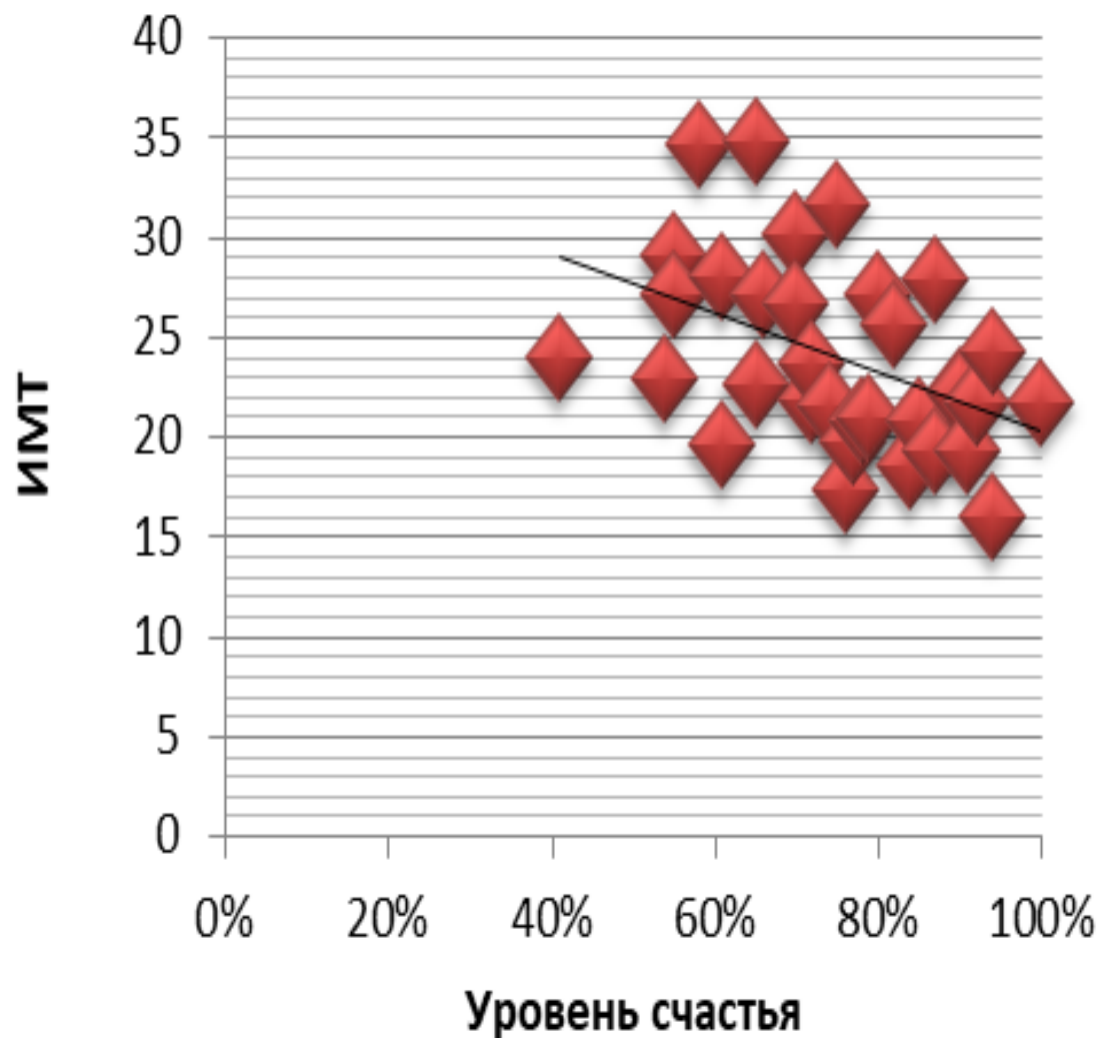
Вопрос о зависимости счастья от сна и массы тела остаётся мало изученным [3].

**Целью** данной работы было исследование связи между  
Временем Сна, Массой Тела и Уровнем Счастья.

**Материалы и методы:** Использован метод «Хроноэнтерографии» - недельный мониторинг циркадианного ритма кишечника, позволяющий выявлять частоту и акрофазу этого ритма. Анализировали Индекс Массы Тела (ИМТ) по данным антропометрии у 36 студентов-медиков. Уровень Счастья определяли по специальному анкетированию (20 вопросов с 5 вариантами ответов на каждый вопрос). Уровень Счастья определяли в диапазоне от 40% до 100% от оптимального. Продолжительность ночного сна определяли в диапазоне от 4 до 10 часов.

1. [Koji Otani](#) , [Toshio Watanabe](#) , [Kanae Takahashi](#) J Gastroenterol Hepatol . 2021 Aug;36(8):2157-2164.
2. Silveira EA, Santos ASEAC, Ribeiro JN. BMC Gastroenterol. 2021 May 12;21(1):217.
3. McEachan RRC, Santorelli G, Bryant M. BMC Public Health. 2016 Mar 1;16:211.

# ИМТ



**Чем выше Масса Тела,  
тем ниже Уровень Счастья**

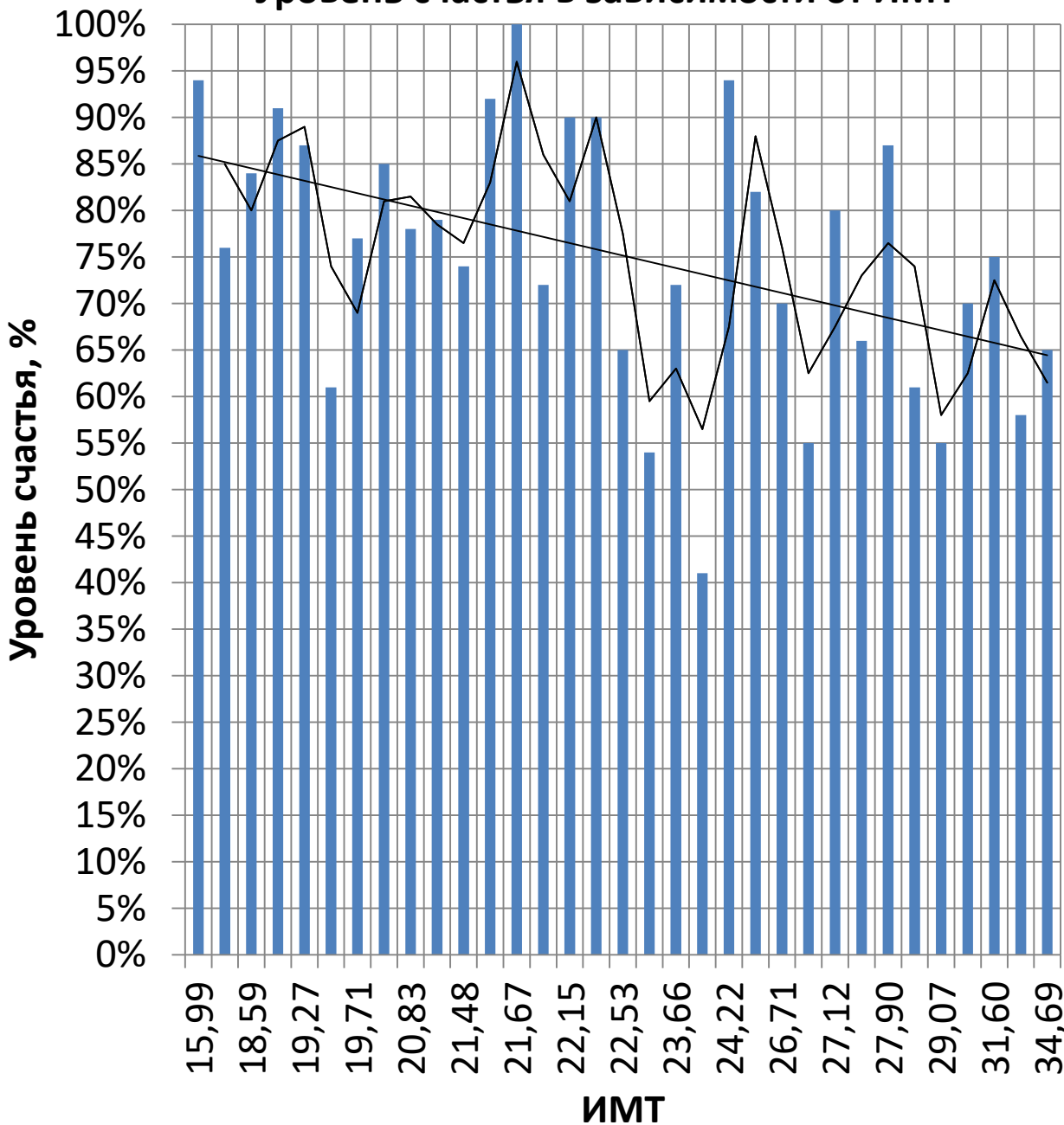
$$y = -14,841x + 35,091$$
$$R^2 = 0,1993$$

◆ ИМТ

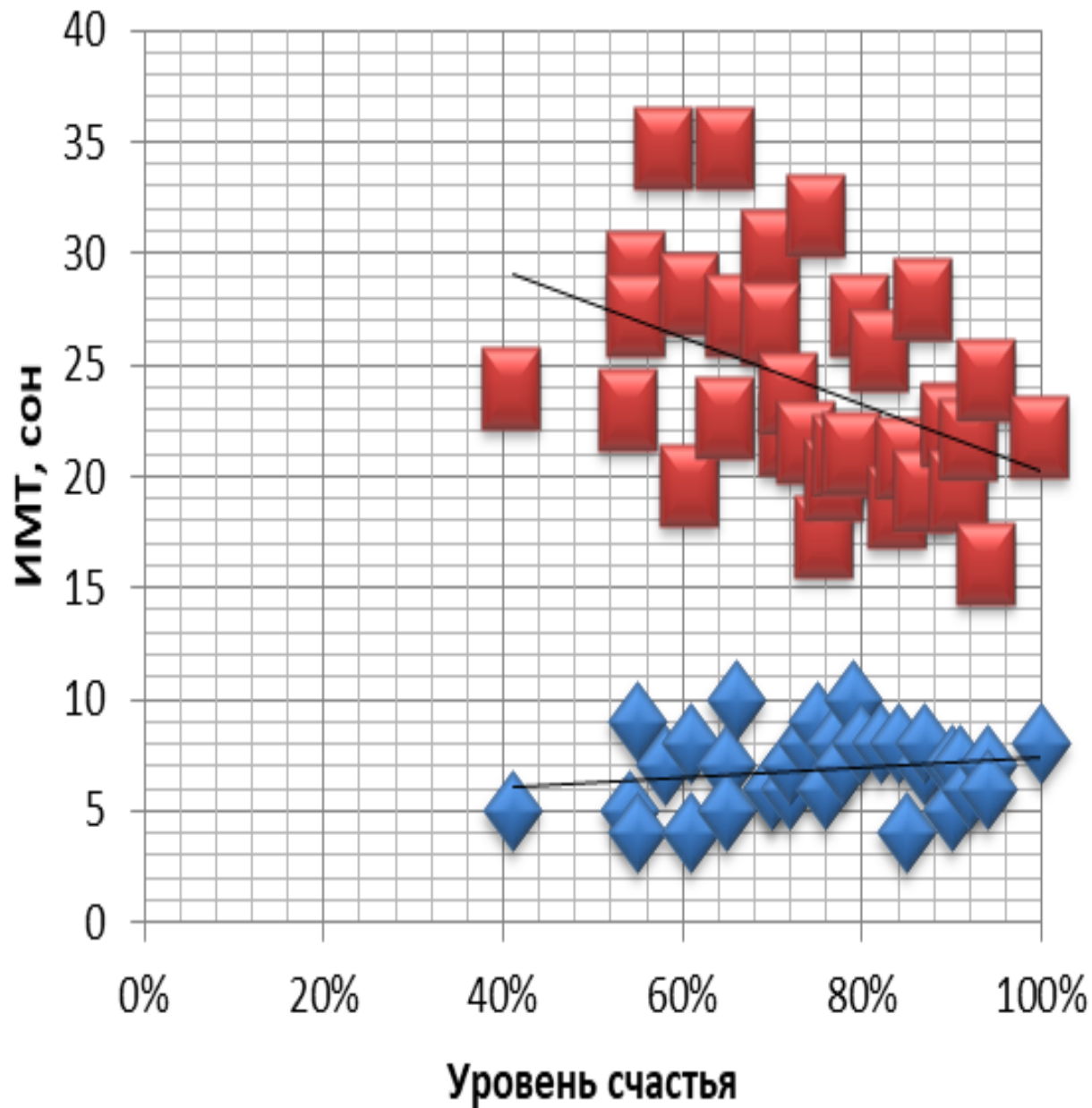
— Линейная (ИМТ)

**Чем ниже Масса Тела,  
тем выше Уровень Счастья**

Уровень счастья в зависимости от ИМТ



**Чем выше Масса Тела,  
тем ниже уровень счастья**



**Чем ниже Масса Тела,  
тем выше Уровень Счастья**

◆ длит. сна, ч

■ ИМТ

**Чем длительнее Сон,  
тем выше Уровень Счастья**

# Выводы:

1. **Уровень Счастья у лиц с Ожирением (30-34 кг/м<sup>2</sup>) понижен на 33% по сравнению теми у кого, нормальная масса тела (около 20 кг/м<sup>2</sup>).**
2. **Недосыпание (ночной сон 4-5 часов) понижает Уровень Счастья на 23% по сравнению с продолжительностью сна от 6 до 8 часов.**
3. **Нормальное время сна (6-8 часов) понижает риск Ожирения на 28% по сравнению с недосыпанием (ночной сон менее 6 часов).**