

Влияние режима сна и ритма дефекации на Уровень Счастья

Харин Михаил Андреевич

Студент 601 группы Лечебного факультета
ЧОУВО «Санкт-Петербургский Медико-социальный институт»

Научный руководитель – *Константин Александрович Шемеровский*

**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

Цель исследования:

Сравнить Уровень Счастья у лиц с Эуэнтерией и Брадиэнтерией, а также у засыпающих до 24:00 и после 24:00

Материалы и методы:

Обследовано 156 студентов-медиков в возрасте от 18 до 24 лет (112 Женщин и 44 Мужчины) Анкетирование по тесту «Ритм и Счастье»

Эуэнтерия – ежедневный ритм дефекации при частоте стула не ниже 7 раз/нд (НОРМА)

Брадиэнтерия – нарушенный (замедленный) ритм стула (3-6 раз/нд) (ПАТОЛОГИЯ)

Нормальный Уровень Счастья – 8-10 баллов,

Пониженный Уровень Счастья – ниже 8 баллов

Констипация (Брадиэнтерия) повышает Риск кардиоваскулярной смертности (17% - 56%)

1. *Salmoirago-Blotcher E., Crawford S., Jackson E., et al.*

Constipation and risk of cardiovascular disease among postmenopausal women.

Am J Med. 2011 Aug;124(8):714-2

Constipation increases cardiovascular risk by 23%.

2. *Honkura K., Tomata Y., Sugiyama K. et al.*

Defecation frequency and cardiovascular disease mortality in Japan: The Ohsaki cohort study.

Atherosclerosis. 2016. N246. P. 251–256.

Constipation increases the risk of mortality by 21%-39%.

3. *Ma W, Li Y, Heianza Y., et al.*

Associations of Bowel Movement Frequency with Risk of Cardiovascular Disease and Mortality among US Women.

Sci Rep. 2016 Sep 6;6:33005.

Constipation increases the risk of mortality by 17%.

4. *Kubota Y., Iso H., Tamakoshi A.*

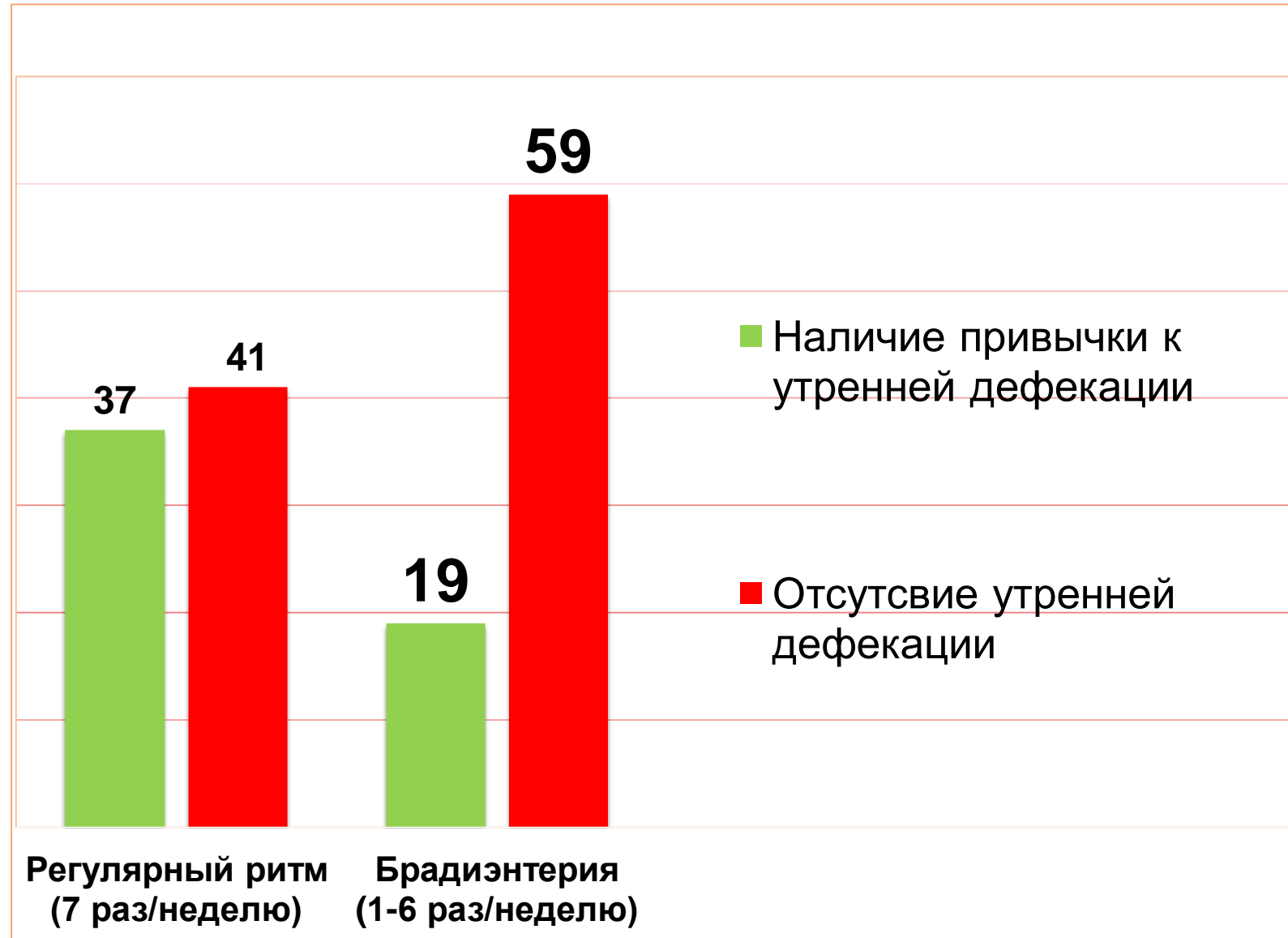
Bowel Movement Frequency, Laxative Use, and Mortality From Coronary Heart Disease and Stroke Among Japanese Men and Women: The Japan Collaborative Cohort (JACC) Study.

J Epidemiol. 2016 May 5;26(5):242-8.

Constipation increases the cardiovascular mortality by 56%.

Зависимость регулярности ритма кишечника от АКРОФАЗЫ этого РИТМА

У лиц с **Брадиэнтерией**
отсутствие Привычки
к утреннему стулу
встречалось
в **3 раза (59:19) чаще**,
чем её наличие.



Зависимость Уровня Счастья от энтеротипа и хронотипа

У лиц с **Эунтерией** и нормальным временем засыпания (до 24:00)

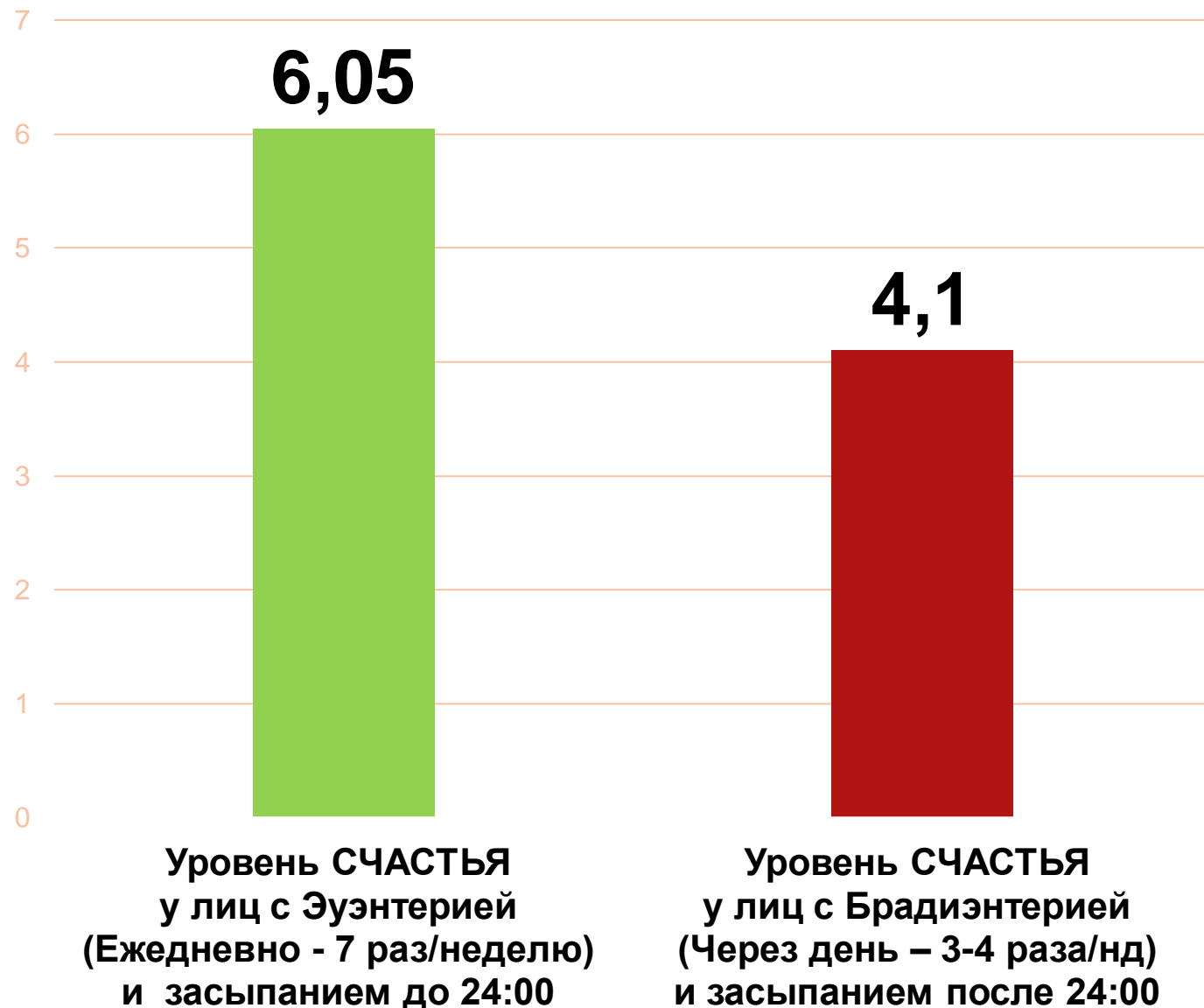
Уровень Счастья

был почти в 1,5 раза выше,

чем у лиц с

Брадиэнтерией

и засыпанием после 24:00



Выводы:

1. Уровень Счастья у лиц с Брадиэнтерией и поздним сном был почти в 1,5 раза ниже, чем у лиц с Эуэнтерией.
2. Уровень Счастья у лиц с Эуэнтерией и ранним сном был почти в 1,5 раза выше, чем у лиц с Брадиэнтерией.
3. Для повышения Уровня СЧАСТЬЯ необходимо восстановление двух ПРИВЫЧЕК (**Мозга** и **Кишечника**): «**К своевременному сну**» и «**К утренней дефекации**».