

# **ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ СЧАСТЬЯ ОТ МАССЫ ТЕЛА И ВРЕМЕНИ НОЧНОГО СНА У МЕДИКОВ**



***Елисеева Анна Валентиновна***

*(студент 6 курса) ayelisseeva@mail.ru*

*Научный руководитель – Шемеровский Константин Александрович)*

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

**V ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
«ОСЕННЯЯ ШКОЛА КИСЛОТЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

**14 НОЯБРЯ 2023 ГОДА**

**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.

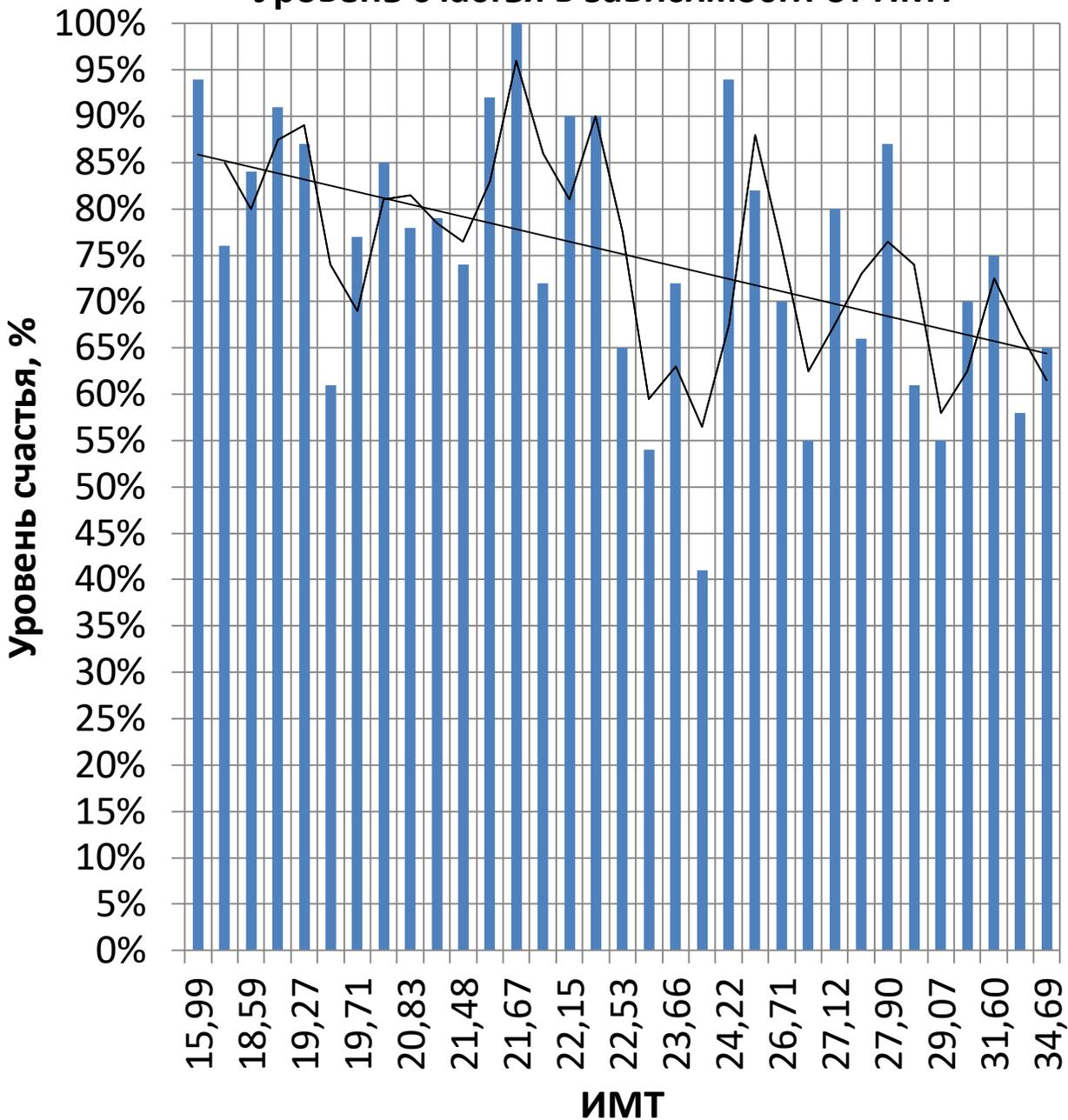
1. [Koji Otani](#), [Toshio Watanabe](#), [Kanae Takahashi](#) et al. J Gastroenterol Hepatol . 2021 Aug;36(8):2157-2164.

2. [Silveira EA](#), [Santos ASEAC](#), [Ribeiro JN](#), et al. BMC Gastroenterol 2021 May 12;21(1):217.

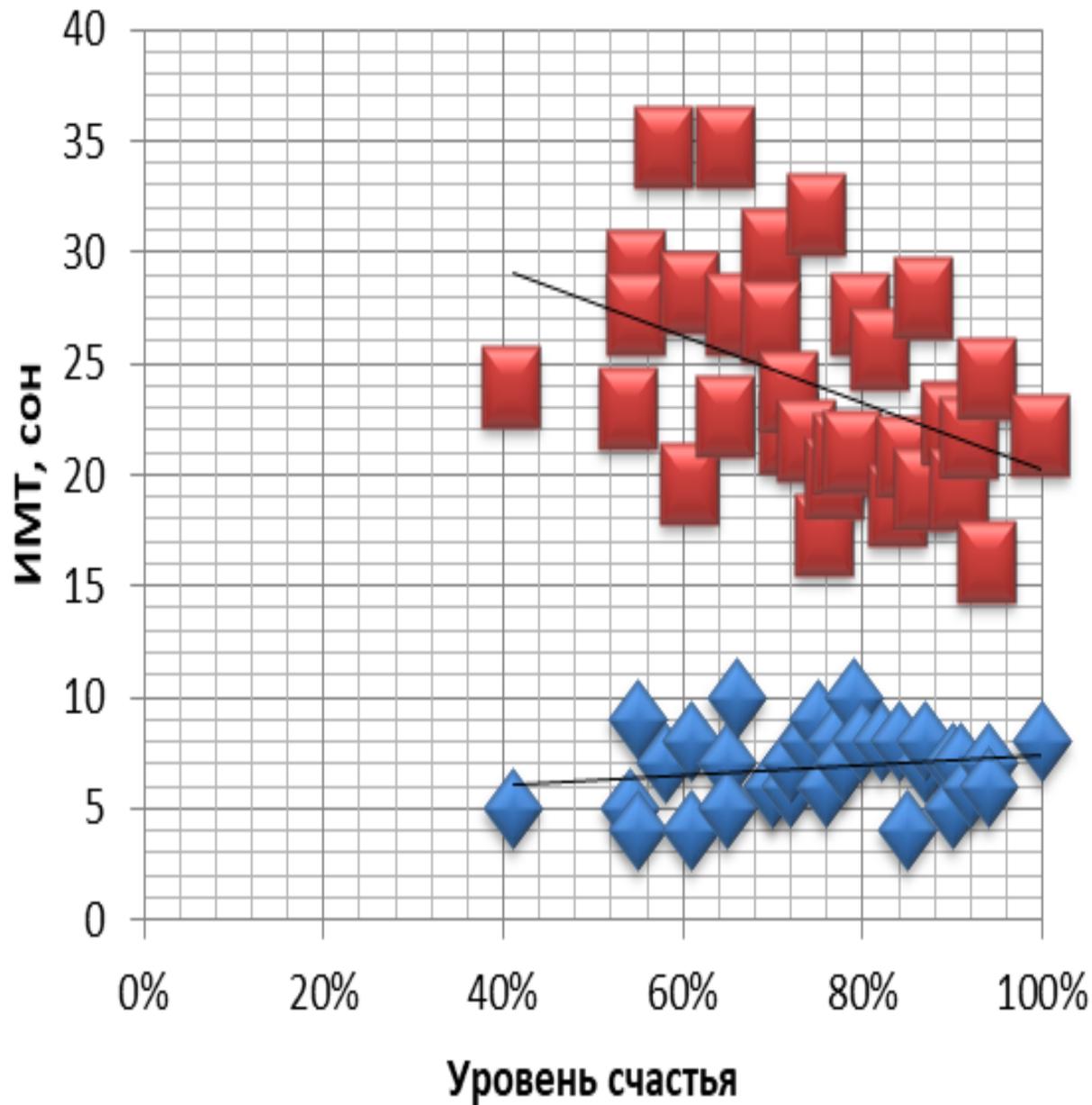
3. [McEachan RRC](#), [Santorelli G](#), [Bryant M](#), et al. BMC Public Health. 2016 Mar 1;16:211.



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).**