



Ожирение и недосыпание при патологии кишечника

*Елисеева Анна Валентиновна,
Студент 6 курса*

(Научный руководитель – Шемеровский Константин Александрович)

Санкт-Петербургский Медико-Социальный Институт

VII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием
Зимняя школа воспалительных заболеваний кишечника
27 февраля 2024 года

формат: очный с онлайн трансляцией
место проведения: Санкт-Петербург,
отель «Введенский», Большой проспект П.С., д.37
<https://ogig.mediator.cloud/2024-02-27>

Logos on the banner include:
- Федеральное государственное учреждение науки «Федеральный научный центр гастроэнтерологии и гастроэнтерологической хирургии»
- Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова
- НИИЦ колопроктологии имени А.Н.Рыкопки
- ВЗК
- Ассоциация колопроктологов России
- КОМИТЕТ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

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 Недосыпанием, Массой Тела и Уровнем Счастья.

Материалы и методы: Использован метод «Хроноэнтерографии» - недельный мониторинг циркадианного ритма кишечника, позволяющий выявлять частоту и акрофазу этого ритма.

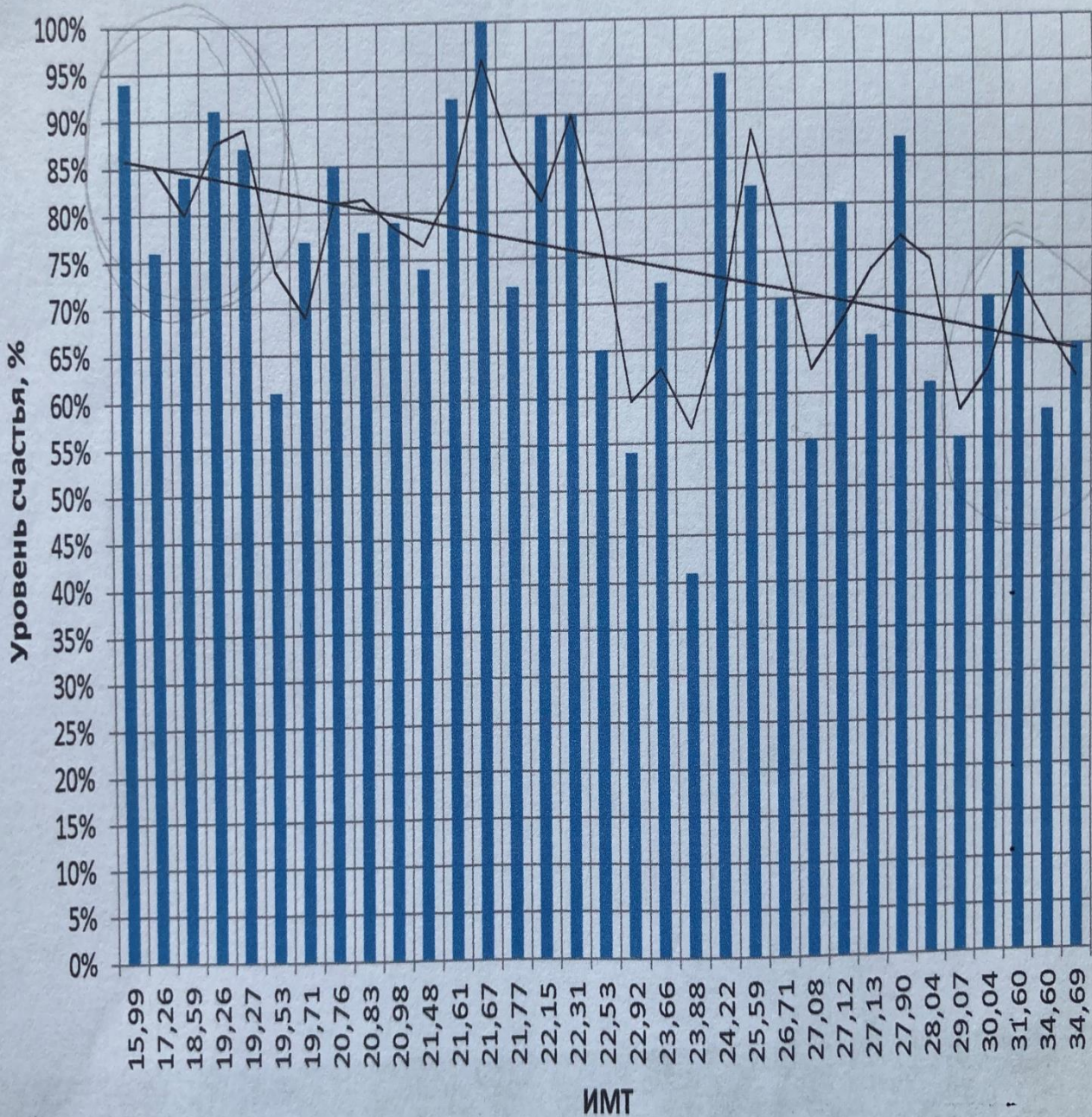
Анализировали Индекс Массы Тела (ИМТ) по данным антропометрии у 36 студентов-медиков.

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.

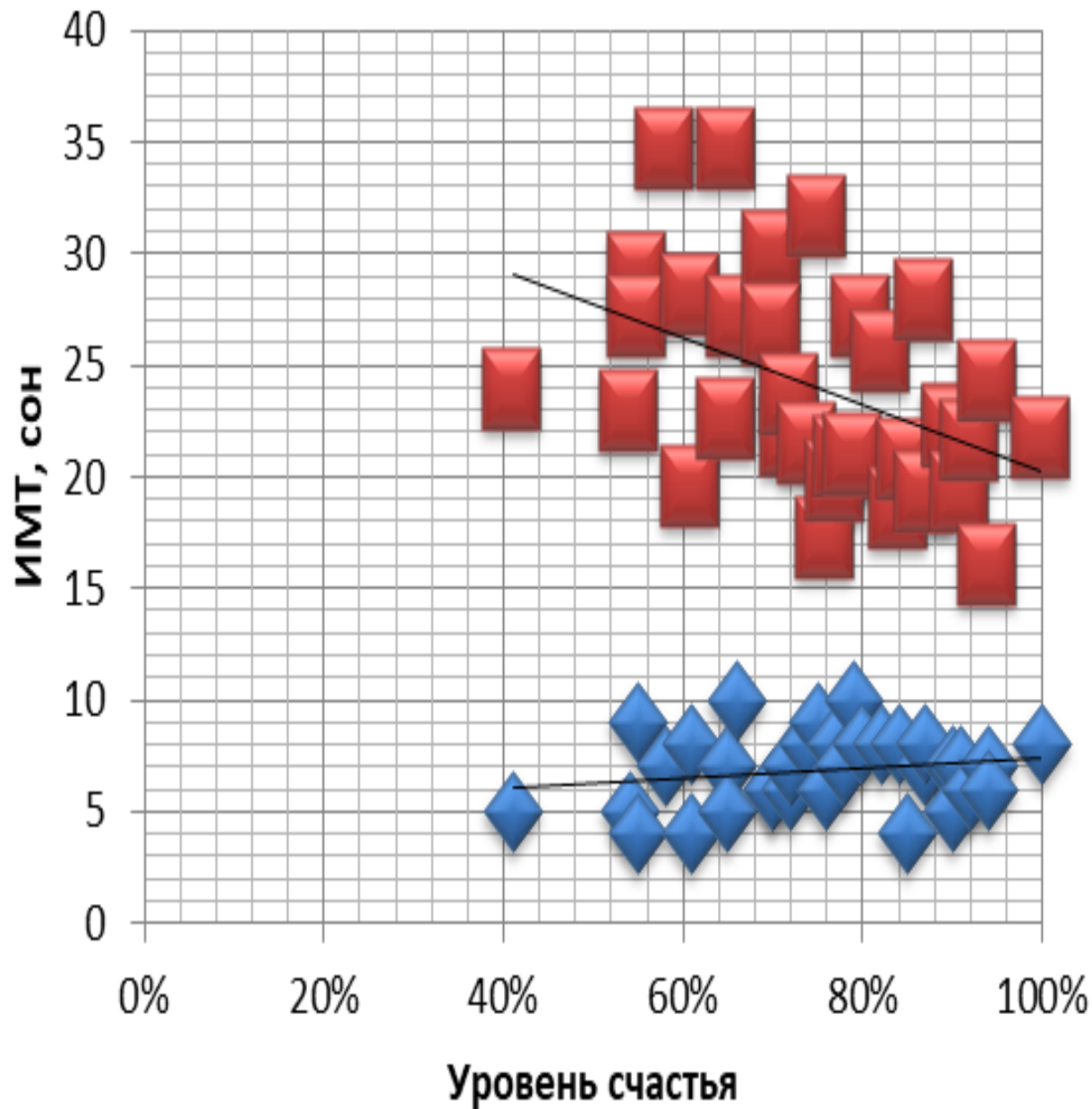
Продолжительность ночного сна определяли в диапазоне от 4 до 10 часов.

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



**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/м²) понижен на 33% по сравнению теми у кого, нормальная масса тела (около 20 кг/м²).**
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).**