

# ФАКТОРЫ РИСКА КОНСТИПАЦИИ У СТУДЕНТОК-МЕДИКОВ



Пучкова Наталья Сергеевна  
Студентка 2 курса

*Санкт-Петербургский Медико-социальный институт*

VI Всероссийский научно-практический конгресс с международным участием

## Белые ночи гастроэнтерологии

в рамках проекта «Гастроэнтерология двух столиц»

**31 мая – 1 июня 2024 года**

Санкт-Петербург,  
Отель «River Palace Hotel»,  
2-я линия В.О., д. 61/30

формат: очный с онлайн трансляцией



*Все флаги в гости  
будут к нам!*

А.С. Пушкин  
Медный всадник



## **Введение:**

Проблема замедленной эвакуаторной функции кишечника является одной из актуальных проблем современной медицины.

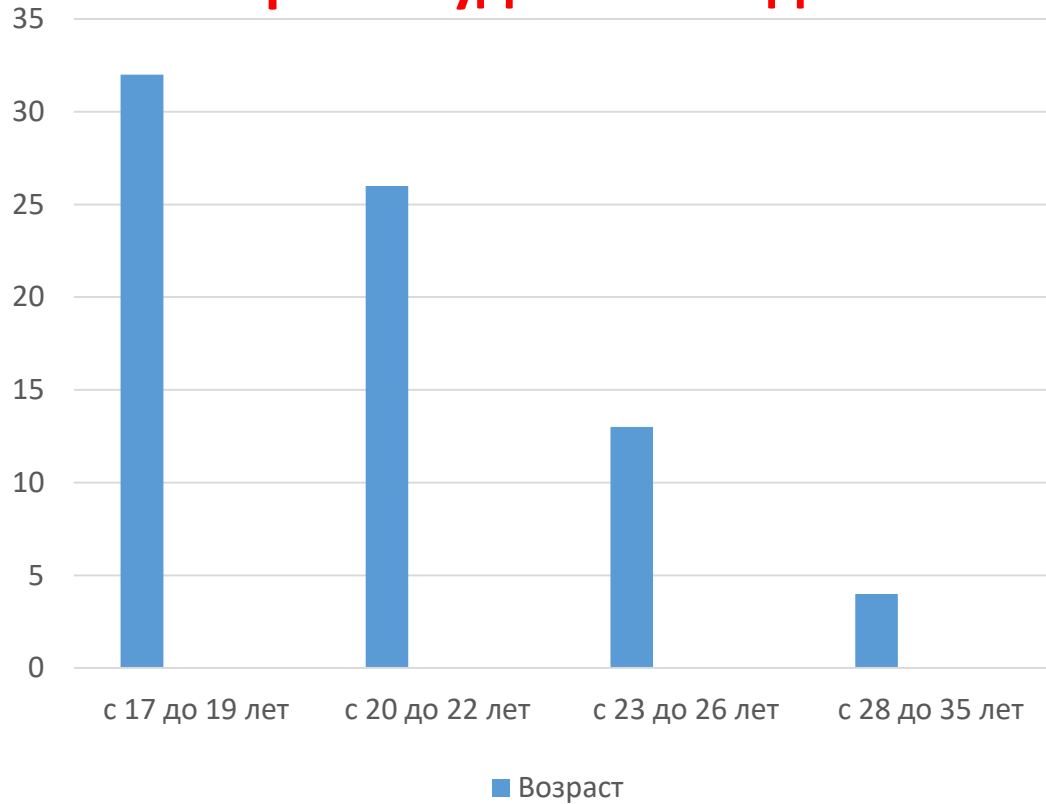
Наличие нерегулярной дефекации может оказывать неблагоприятное воздействие на состав кишечной микробиоты, проницаемость кишечного барьера, приводить к местному воспалению слизистой кишечника и ухудшать самочувствие человека.

Своевременная работа с факторами риска снижает вероятность формирования хронического течения заболевания с возрастом и может профилактировать появление осложнений, связанных с констипацией.

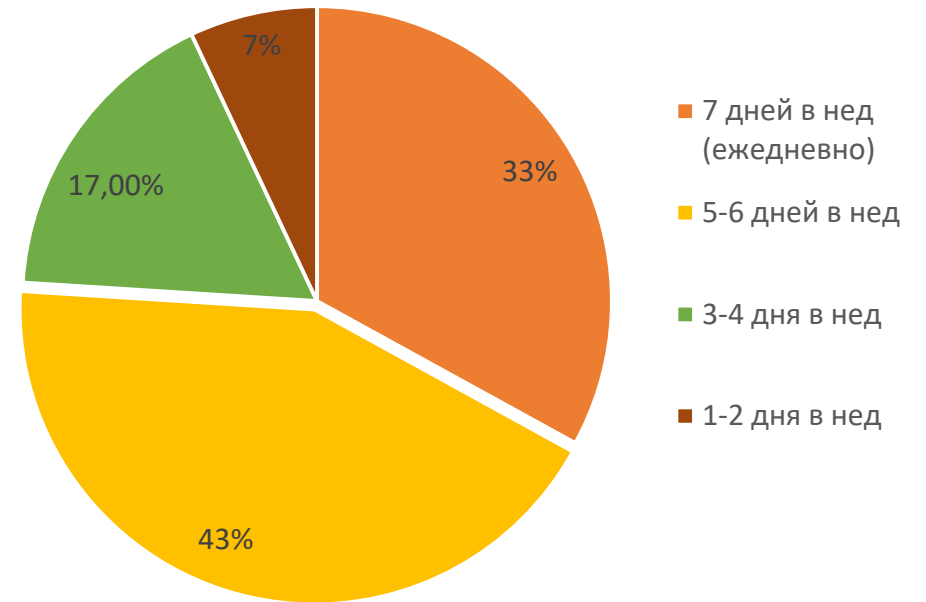
**Целью** данной работы было выявление основных факторов риска констипации у студенток-медиков.

Обследовано 75 студенток методом анонимного анкетирования.

## Возраст студенток-медиков



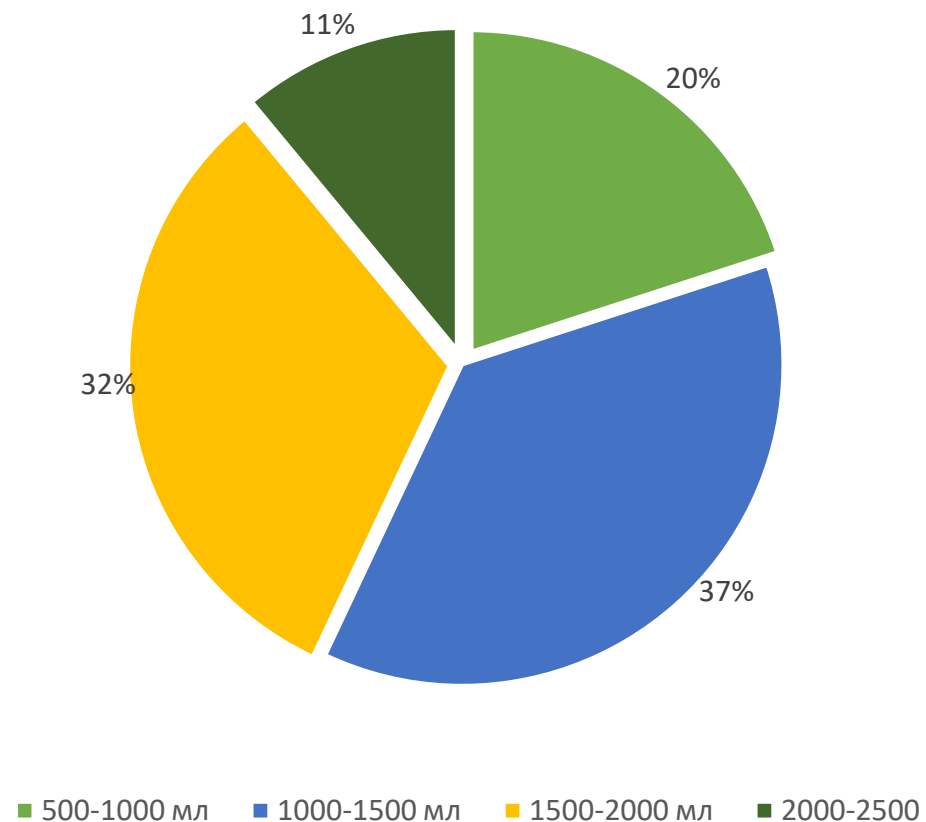
## Частота стула



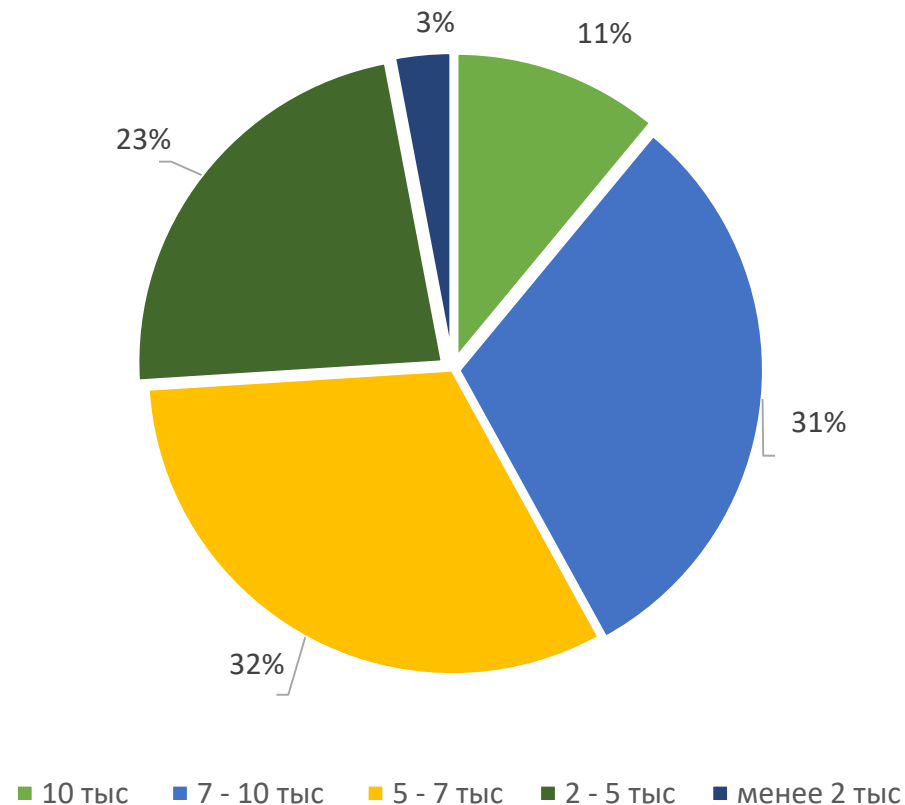
**Физиологически регулярный ежедневный** стул (7 дней в неделю со стулом) выявлен у **33%** опрошенных.

**Склонность к констипации** (стул 1-6 раз в неделю) выявлена у **67% студенток-медиков**.

## Питьевой режим (количество выпиваемой воды в сутки)



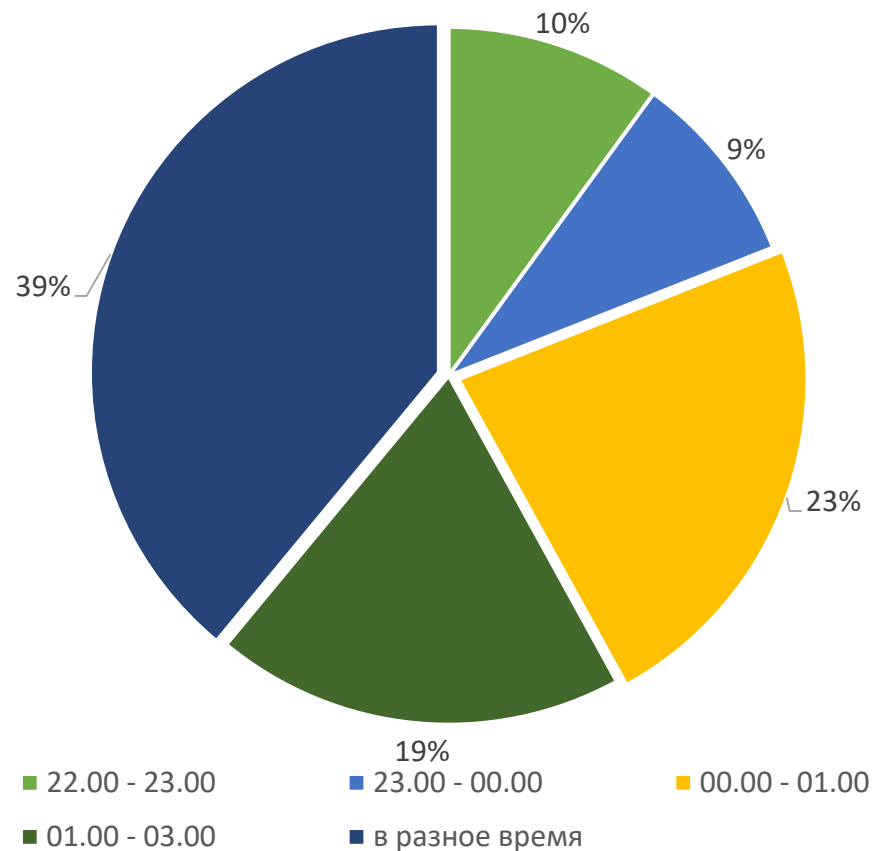
## Двигательная активность (кол-во шагов в сутки)



**Гипогидратация** выявлена у **57%** опрошенных

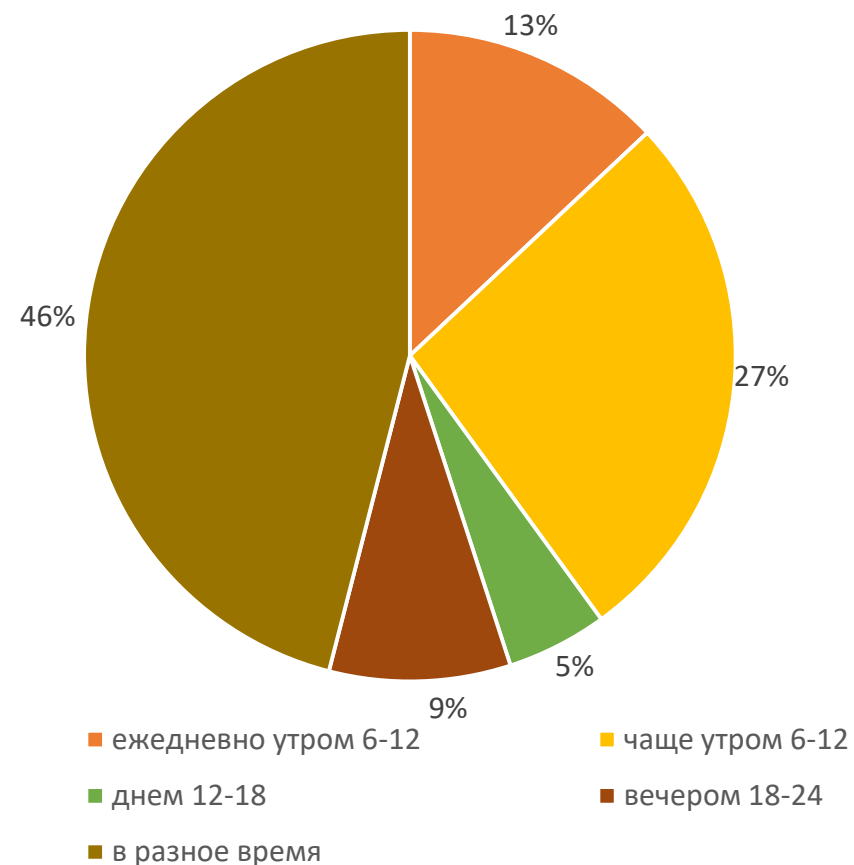
**Гиподинамия** (менее 2 тыс шагов/сутки) – у **3%** студентов

## Время отхода ко сну



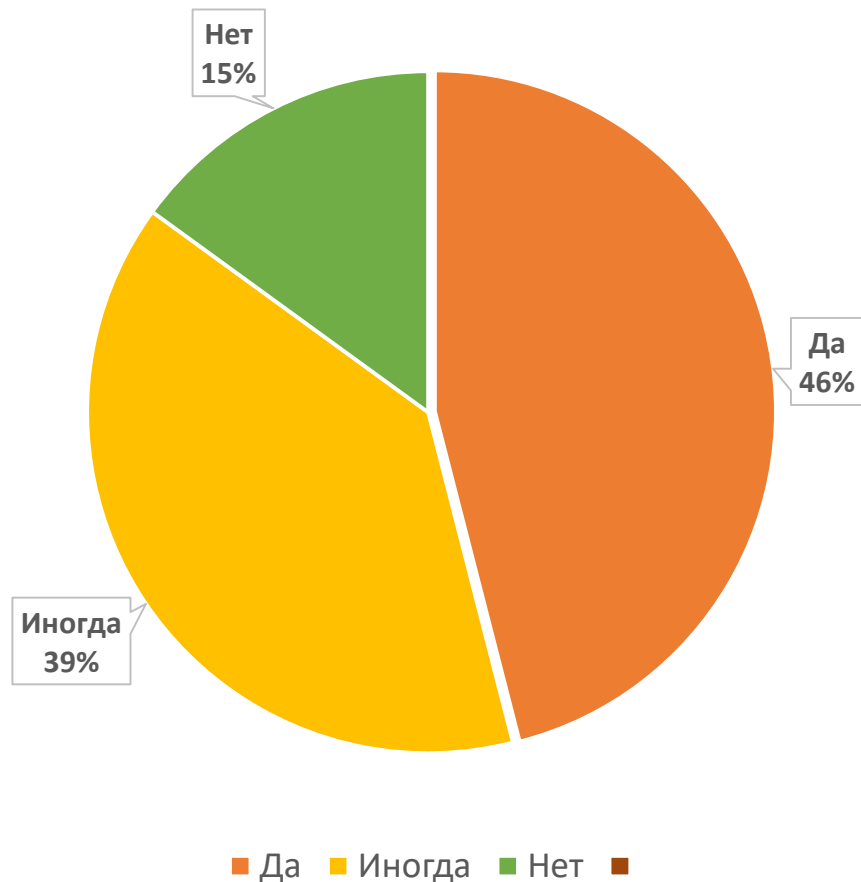
Только 19% студенток засыпали до полуночи,  
**81%** студенток не соблюдают режим сна

## Время дефекации



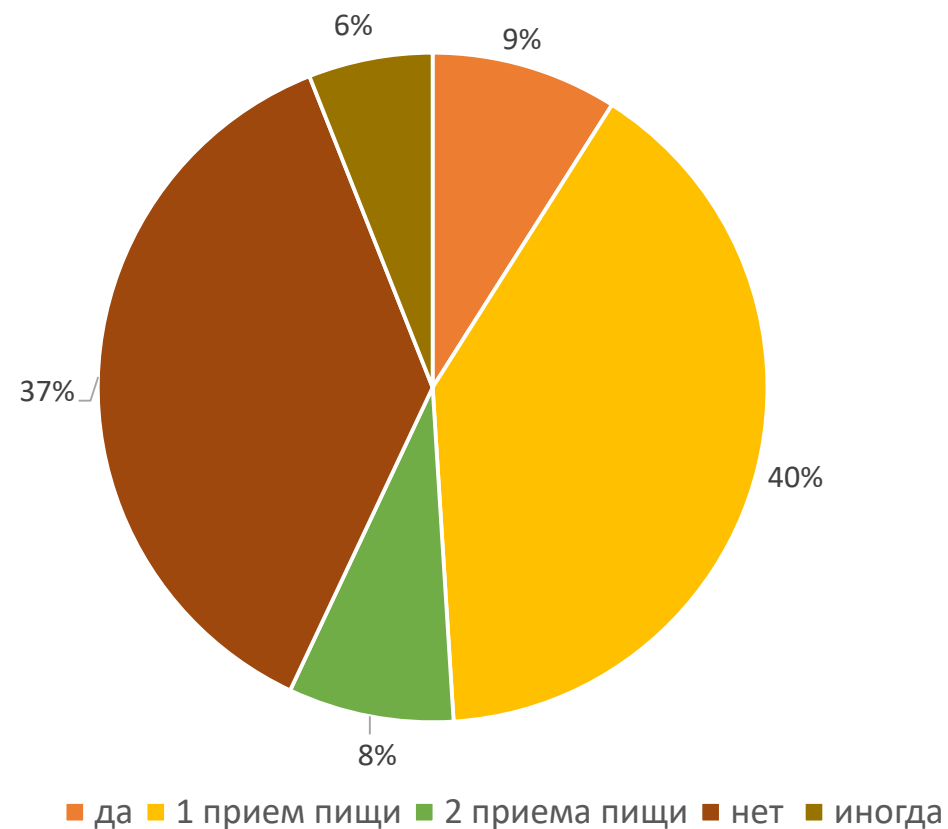
Только 40% студенток соблюдали утренний режим дефекации.  
у **60%** студенток выявлено отсутствие физиологически нормальной утренней дефекации

## Потребление завтрака



Отсутствие утреннего завтрака выявлено у большинства (54%) опрошенных студенток

## Горсть овощей и зелени в каждый прием пищи



Дефицит приёма овощей и зелени выявлен почти у каждой второй (43%) опрошенной.

# Выводы:

- *Регулярный ритм* кишечника выявлен у **33%** студенток-медиков
- Наличие **констипации** выявлено у большинства (**67 %**) студенток
- *Удовлетворены своим питанием* только у **19%**
- Наличие *гипогидратации* у **57%** опрашиваемых
- Наличие *гиподинамии* у **3 % опрошенных**
- *Нарушение режима сна (Сон после 24.00)* выявлено у **81% студенток**
- **60 %** *не имеет физиологической утренней акрофазы ритма стула*
- **54%** *пропускает завтрак* и **91%** *недополучает клетчатки*
  
- *Ключевыми Факторами Риска **Констипации** у студенток-медиков кроме неадекватного питания оказались **поведенческие факторы:***
  - а) *нарушение циркадианного ритма сна-бодрствования и*
  - б) *нарушение циркадианного ритма эвакуаторной функции кишечника.*