

Влияние циркадианного режима Сна на Массу Тела и Уровень Счастья



Пучкова Наталья Сергеевна

Шемеровский Константин Александрович

Частное Образовательное Учреждение Высшего Образования
«Санкт-Петербургский Медико-Социальный Институт»

VIII Всероссийский научно-практический конгресс с международным участием
«МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ»
6-7 сентября 2024 года
формат: очный с онлайн трансляцией
место проведения: Санкт-Петербург, отель «Введенский», Большой проспект П.С., д. 37
<https://www.gastro-gepa.ru>

VIII Всероссийский научно-практический конгресс с международным участием
«МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ»
6-7 сентября 2024 года
формат: очный с онлайн трансляцией
место проведения: Санкт-Петербург, отель «Введенский», Большой проспект П.С., д. 37
<https://www.gastro-gepa.ru>

VIII Всероссийский научно-практический конгресс с международным участием
«МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ»
6-7 сентября 2024 года
формат: очный с онлайн трансляцией
место проведения: Санкт-Петербург, отель «Введенский», Большой проспект П.С., д. 37
<https://www.gastro-gepa.ru>

VIII Всероссийский научно-практический конгресс с международным участием
«МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ»
6-7 сентября 2024 года
формат: очный с онлайн трансляцией
место проведения: Санкт-Петербург, отель «Введенский», Большой проспект П.С., д. 37
<https://www.gastro-gepa.ru>

Введение.

Циркадианный ритм мозга (сон-бодрствование) является одним из фундаментальных ритмов организма человека. Нарушения циркадианного ритма активности мозга могут реально ухудшать функционирование организма. Однако зависимость уровня счастья от соблюдения или не соблюдения циркадианного ритма сна остаётся мало исследованной.

Материалы и методы.

Применяли метод «Хроноэнтерографии» и анкетирование, позволяющее определять время отхода ко сну и время момента начала бодрствования.

Обследовали 36 студентов-медиков медицинского вуза (бывших фельдшеров и медицинских сестёр в возрасте 27-29 лет).

*Обследуемые студенты отмечали **Уровень Счастья** по визуальной аналоговой шкале в диапазоне от 20 до 100%.*

Определяли индекс массы тела по данным антропометрии.

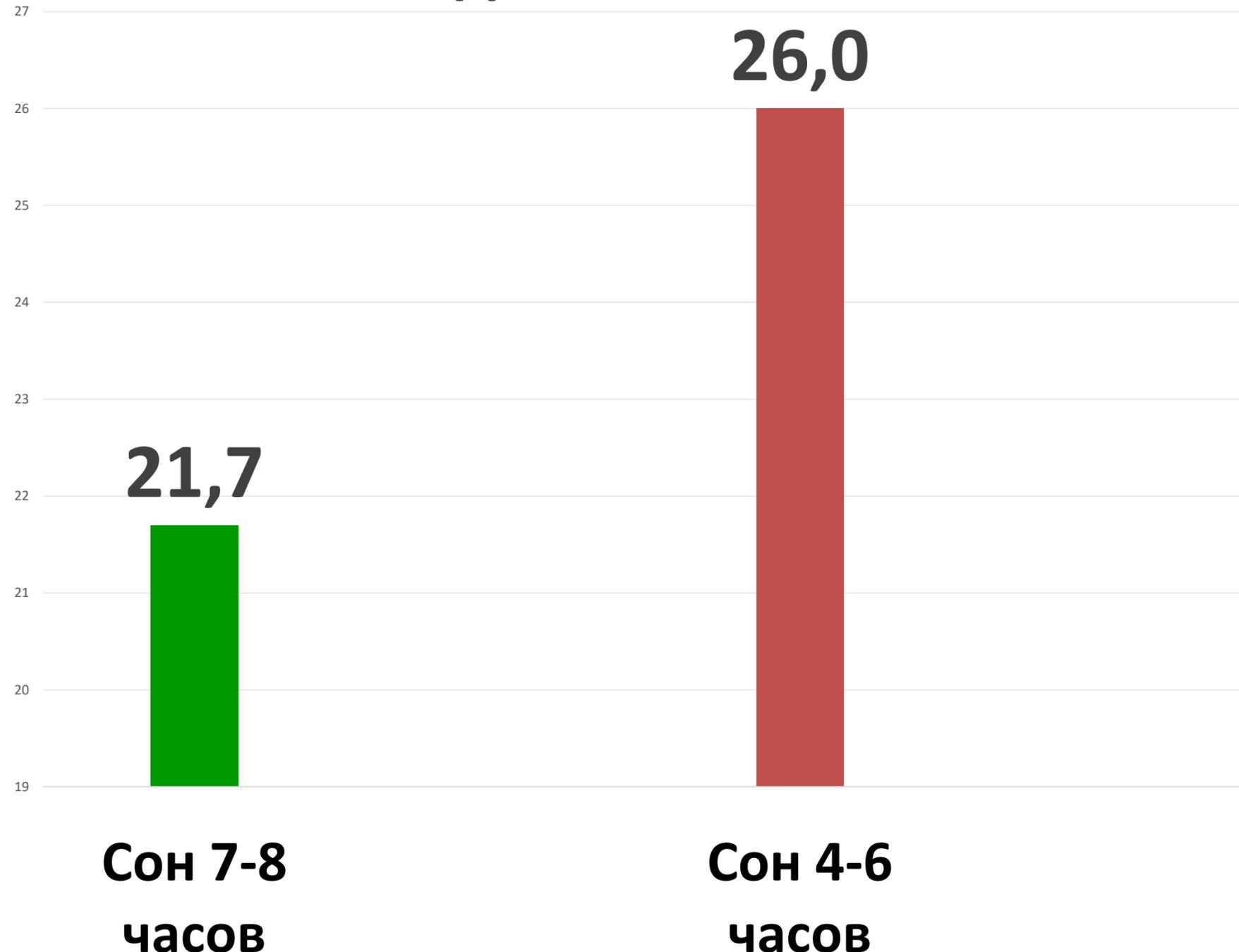
Вычисляли общий диапазон уровня счастья для всех обследуемых лиц, а также среднюю величину уровня счастья. Выделяли группу лиц с высоким уровнем счастья в диапазоне от 80% до 100% , а также группу лиц с пониженным уровнем счастья в диапазоне от 40% до 80%.

*Определяли **Индекс Массы Тела** (ИМТ) для лиц с высоким уровнем счастья и для лиц с пониженным его уровнем.*

*Выделяли группу лиц с задержкой наступления фазы сна (**засыпание после 24:00**), их сон длился от 4 до 6 часов, а также группу лиц без задержки наступления фазы сна (**засыпание до 24:00**) и длительностью сна в диапазоне 7-8 часов ночного сна.*

Зависимость Индекса Массы Тела от времени циркадианного ритма Сна

Индекс Массы Тела

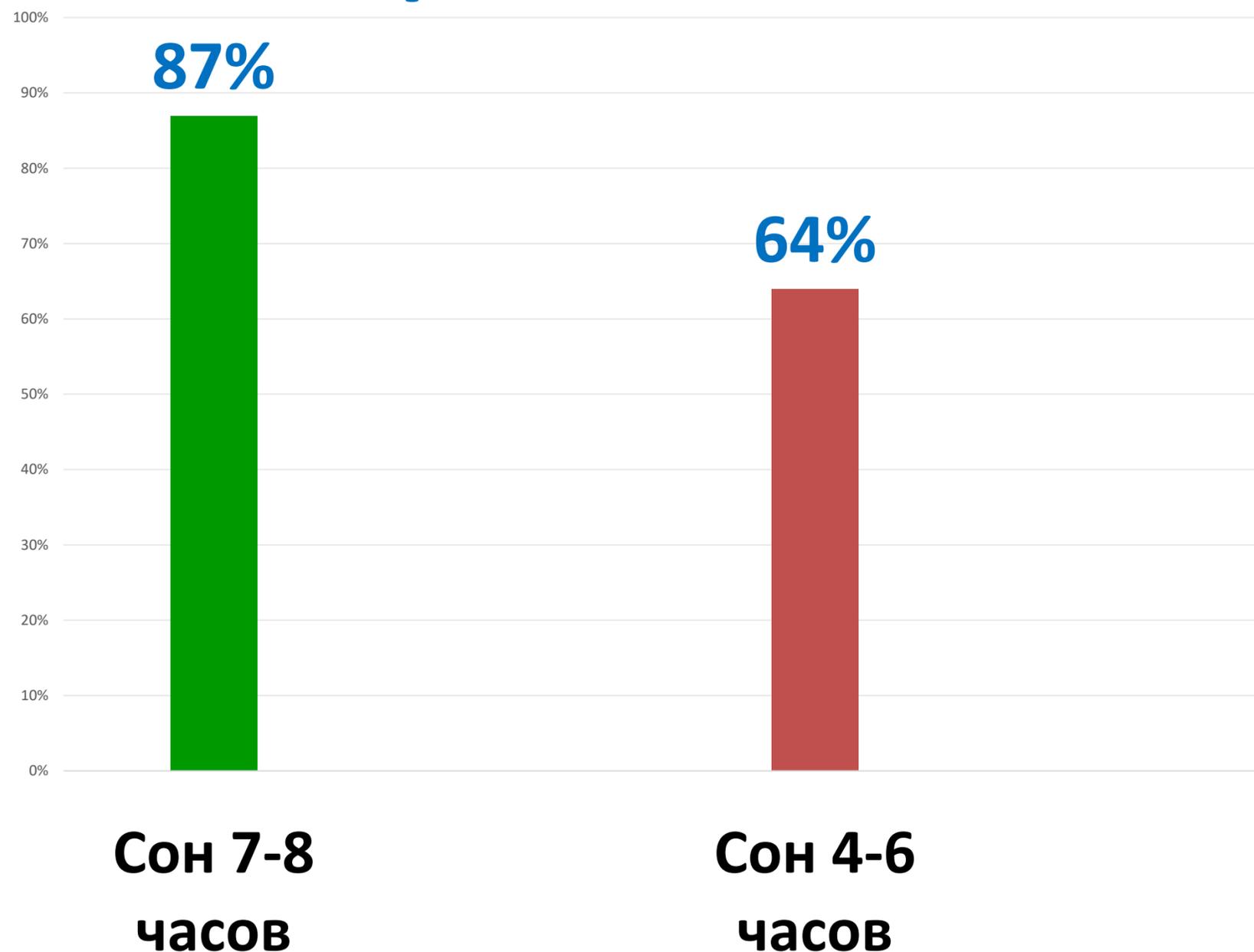


У лиц с нормальным временем
ночного сна (7-8 часов)
ИМТ был в пределах нормы
(21,7 кг/м²)

У лиц с укороченным временем
ночного сна (4-6 часов)
ИМТ был ИЗБЫТОЧНЫМ
(26,0 кг/м²)

Зависимость Уровня Счастья от времени Ночного Сна

Уровень Счастья



У лиц с нормальным
временем ночного сна
(7-8 часов)
Уровень Счастья составил
87% от оптимального

У лиц с укороченным временем
ночного сна (4-6 часов)
Уровень Счастья составил
64% от оптимального

Выводы:

1. Установлена прямая зависимость Массы Тела и Уровня Счастья от времени Ночного Сна.
2. У лиц соблюдающих циркадианный ритм ночного сна (7-8 часов) **Индекс Массы Тела был в пределах физиологической нормы (21,7 кг/м²).**
3. У лиц соблюдающих циркадианный ритм ночного сна (7-8 часов) **Уровень Счастья был в пределах оптимальных значений (87% от оптимального).**
4. У лиц с укороченным временем ночного сна (4-6 часов) ИМТ был ИЗБЫТОЧНЫМ (26,0 кг/м²).
5. У лиц с укороченным временем ночного сна (4-6 часов) **Уровень Счастья был существенно пониженным (64% от оптимального).**