



Общество гастроэнтерологов и гепатологов
«Северо-Запад»

СКРИНИНГ КОНСТИПАЦИИ И УРОВНЯ СЧАСТЬЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Чайкин Илья Ильич

Санкт-Петербургский Медико-Социальный Институт

Научный руководитель

Шемеровский Константин Александрович

Санкт-Петербургский Медико-Социальный Институт



ЗАПОР - фактор риска **колоректального рака**
 «Запор – отсутствие дефекации 24 часа» Роберт Хегглин

Причина	Функциональный запор (1-6 раз/нд)
Условия	Колоректальный копростаз Повышение концентрации фекальных канцерогенов: <u>ДИСБИОТИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ</u> Увеличение числа <u>АНАЭРОБОВ</u> (почти в <u>100 раз</u>) !!! Увеличение числа <u>БАКТЕРОИДОВ</u> Повышение концентрации желчных кислот, Повышение концентрации фекальных стероидов Накопление полициклических ароматических углеводов Повышение уровня канцерогенных метаболитов
Следствие	Колоректальный рак

Hill V., 1971, MacGregor I., 1974, Otten M., Gyr K, 1980, Далидович К.К., 1996,
 Роберт Хегглин «Дифференциальная диагностика внутренних болезней».

Методика: скрининг самых ранних Факторов Риска патологии ЖКТ

Разработана анкета -Тест «Ритм и Счастье», включающий вопросы о Питании, Движении и СЧАСТЬЕ.

Тест «Ритм и Счастье». Пожалуйста, ответьте на эти вопросы, обведите одну цифру

1. Сколько <u>раз в день</u> Вы питаетесь?	2. Сколько <u>раз в день</u> Вы опорожняетесь?
1 1-2 2 2-3 3 3-4 4 4-5 5 раз/сутки	0-1 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4 4-5 5 раз/сутки
3. В какое <u>время</u> вы обычно засыпаете в будни?	4. В какое <u>время</u> вы обычно опорожняете кишечник?
Около 22: 00 - 0	Каждое утро (06:00 – 12:00) - 0
Около 23: 00 - 1	Утром и вечером (06:00–12:00,18:00-24:00) - 1
До 24: 00 - 2	Днём (12:00 – 18:00) - 2
После 24: 00 - 3	Вечером (18:00 – 24:00) - 3
Около 01:00 - 03:00 - 4	В разные дни по-разному (06:00 – 24:00) - 4
5. В какой степени вы удовлетворены Вашим <u>питанием</u> ?	6. В какой степени вы удовлетворены Вашей <u>физической активностью</u> ?
100%, 80%, 60%, 50%, 40%, 30%	100%, 80%, 60%, 50%, 40%, 30%
7. Вы когда-нибудь принимали <u>Слабительные</u> средства (какие)?	8. Сколько <u>дней в неделю</u> вы обычно опорожняете кишечник?
Нет, никогда - 0	7 дней в неделю (ежедневно) - 0
Иногда. (.....) - 1	6-7 дней в неделю - 1
Несколько раз в год (.....) - 2	5-6 дней в неделю - 2
Почти каждый месяц (.....) - 3	3-4 дня в неделю (через день) - 3
Почти еженедельно (.....) - 4	1-2 дня в неделю - 4
Ваш рост см, Ваш вес кг	Группа крови: I (0), II (A), III (B), IV (AB)
День рождения _____	Пол: Ж / М Дата теста _____
_____ День _____ Месяц _____ Год _____	_____ День _____ Месяц _____ Год _____

Определите, пожалуйста, Ваш Уровень Счастья по 10-балльной шкале:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

В скрининге самых ранних Факторов Риска **Патологии Желудочно-Кишечного Тракта** приняли участие 41 молодой человек в возрасте **от 18 до 25 лет.**

В выборке было **18 женщин и 25 мужчин.**

Все участники были проинформированы и дали добровольное согласие на участие.

Скрининг нарушений циркадианного ритма Мозга (по **засыпанию после 24:00**) и Кишечника (по наличию или **отсутствию Утренней Кишечной Привычки**) проводили в апреле 2026 года с 9:00 до 20:00

Результаты

Регулярный Ритм Кишечника (частота стула - 7 раз в неделю)
выявлен у 22 из 41 человека (преимущественно у мужчин)
(у **14** мужчин и **8** женщин)

Нерегулярный Ритм Кишечника (6-7, 5-6, 3-4 раза в неделю)
выявлен 19 из 41 человека (преимущественно у женщин)
(у **9** мужчин и **10** женщин)

Регулярный ритм кишечника чаще встречался у **Мужчин**,
Нерегулярный ритм кишечника чаще встречался у **Женщин**.

Высокий Уровень Счастья (10 баллов = 100%)
встречался только у лиц с **Регулярной Кишечной Привычкой**

Нерегулярный Ритм Кишечника был связан
с Низким уровнем Счастья (3, 4, 5, 6, 7 баллов)

№, Рост/вес ПОЛ	Дата рожд.	Частота стула	Время стула	Удовлет Питание	Физичес активно	Время засыпания	Уровень Счастья
ГРУППА 1: РЕГУЛЯРНЫЙ РИТМ (Эуэвтерия — строго 7/7)							
1. 185-79 М	03.07.05	7	У+Веч	80%	80%	После 24	7
2. 173-60 М	12.06.06	7	У+Веч	80%	80%	После 24	8
3. 191-82 М	04.05.06	7	Разн	60%	80%	До 24	9
4. 182-67 М	29.01.06	7	Разн	100%	80%	До 24	9
5. 178-73 М	07.11.05	7	У+Веч	80%	80%	После 24	8
6. 169-66 М	03.08.06	7	Разн	80%	100%	После 24	6
7. 182-88 М	15.12.04	7	У+Веч	80%	60%	До 24	7
8. 169-61 М	19.06.05	7	У+Веч	80%	60%	После 24	9
9. 178-62 М	21.06.06	7	Разн	100%	100%	23:00	10
10. 186-84 М	14.08.05	7	У	80%	100%	01-03:00	6
11. 187-69 М	30.09.05	7	У+Веч	80%	80%	После 24	7
12. 182-60 М	07.07.07	7	Веч	60%	100%	23:00	8
13. 178-74 М	15.05.05	7	У	100%	80%	22:00	9
14. 182-88 М	05.12.04	7	У+Веч	80%	60%	24:00	7
15. 171-55 Ж	08.07.04	7	Днем	100%	100%	24:00	8
16. 173-45 Ж	25.04.06	7	Разн	50%	40%	После 24	9
17. - Ж	05.04.04	7	Разн	80%	50%	24:00	9
18. 173-71 Ж	19.04.05	7	Разн	100%	100%	До 24	9
19. 170-58 Ж	17.11.03	7	Разн	60%	100%	После 24	7
20. 169-55 Ж	17.03.04	7	Разн	100%	100%	22:00	10
21. 181-68 Ж	05.10.06	7	Разн	80%	80%	24:00	7
22. 179-67 Ж	04.05.05	7	У	100%	80%	24:00	10
14 М > 8 Ж		7 раз	У=41%	Ср: 82%	Ср: 81%	До 24=41%	Ср.Сч = 8,0
ГРУППА 2: НЕРЕГУЛЯРНЫЙ РИТМ (Брадиэвтерия и 6-7 раз)							
1. 177-82 М	16.11.06	6-7	У+Веч	100%	80%	После 24	7
2. 177-55 М	07.05.06	6-7	У+Веч	80%	60%	После 24	6
3. 175-84 М	30.01.06	6-7	Веч	60%	80%	22:00	5
4. 184-59 М	22.08.00	6-7	Разн	60%	80%	После 24	7
5. 168-63 Ж	12.09.04	6-7	Разн	60%	80%	24:00	7
6. 162-87 Ж	22.12.03	6-7	У+Веч	60%	60%	24:00	5
7. 174-56 М	04.09.04	5-6	Разн	100%	100%	После 24	5
8. 186-65 М	01.11.05	5-6	Веч	40%	30%	После 24	7
9. 172-73 М	07.02.06	5-6	Разн	-	40%	После 24	4
10. 190-70 М	10.08.04	5-6	Разн	-	-	01-03:00	4
11. 187-60 М	05.07.05	5-6	Разн	50%	60%	После 24	6
12. 160-70 Ж	15.12.04	5-6	У+Веч	60%	50%	После 24	5
13. 162-70 Ж	25.02.04	5-6	У	100%	100%	24:00	8
14. 180-62 Ж	02.02.00	5-6	Разн	80%	60%	После 24	7
15. 170-60 Ж	05.03.06	5-6	Разн	40%	40%	После 24	4
16. 160-73 Ж	11.12.06	5-6	Веч	60%	30%	После 24	5
17. 165-89 Ж	30.04.03	5-6	У+Веч	100%	40%	23:00	4
18. 176-54 Ж	16.10.07	5-6	Разн	40%	30%	01-03:00	3
19. 165-68 Ж	23.11.04	3-4	Разн	40%	30%	После 24	6
9 М > 10 Ж		< 7 раз	Разн=63%	Ср: 67%	Ср: 58%	До 24=15%	Ср.Сч = 5,5

2 Клинических случая

I - Норма

(Регулярный Ритм Кишечника (7 раз/нд):

ассоциирован с высоким уровнем (80%-100%)

Питания и Физической Активности

и с Высоким Уровнем Счастья (90%).

II - Патология

(Нерегулярный Ритм Кишечника (3-6 раз/нд)

при отсутствии Утренней Кишечной Привычки),

и засыпание после 24:00 сопровождалось

Неудовлетворённостью Питанием (40%),

Гиподинамией (30%), приёмом Слабительного средства.

и Снижением Уровня Счастья (60%),

Тест «Ритм и Счастье». Пожалуйста, ответьте на эти вопросы, обведите одну цифру

1. Сколько раз в день Вы питаетесь?	2. Сколько раз в день Вы опорожняетесь?
1 1-2 2 2-3 3 4 4-5 5 раз/сутки	0-1 1 2 2-3 3 3-4 4 4-5 5 раз/сутки
3. В какое время вы обычно засыпаете в будни?	4. В какое время вы обычно опорожняете кишечник?
Около 22:00 -0	Каждое утро (06:00 – 12:00) -0
Около 23:00 -1	Утром и вечером (06:00–12:00, 18:00-24:00) -1
До 24:00 -2	Днём (12:00 – 18:00) -2
После 24:00 -3	Вечером (18:00 – 24:00) -3
Около 01:00 - 03:00 -4	В разные дни по-разному (06:00 – 24:00) -4
5. В какой степени вы удовлетворены Вашим питанием?	6. В какой степени вы удовлетворены Вашей физической активностью?
100%, 80%, 60%, 50%, 40%, 30%	100%, 80%, 60%, 50%, 40%, 30%
7. Вы когда-нибудь принимали Слабительные средства (какие)?	8. Сколько дней в неделю вы обычно опорожняете кишечник?
Нет, никогда -0	7 дней в неделю (ежедневно) -0
Иногда (.....) -1	6-7 дней в неделю -1
Несколько раз в год (.....) -2	5-6 дней в неделю -2
Почти каждый месяц (.....) -3	3-4 дня в неделю (через день) -3
Почти ежедневно (.....) -4	1-2 дня в неделю -4
Ваш рост 165 см, Ваш вес 68 кг	Группа крови: I (0), II (A), III (B), IV (AB)
День рождения 15 05 2005	Пол: Ж / М Дата теста 01 04 2020
Определите, пожалуйста, Ваш Уровень Счастья по 10-балльной шкале:	
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Тест «Ритм и Счастье». Пожалуйста, ответьте на эти вопросы, обведите одну цифру

1. Сколько раз в день Вы питаетесь?	2. Сколько раз в день Вы опорожняетесь?
1 1-2 2 2-3 3 3-4 4 4-5 5 раз/сутки	0-1 1 1-2 2 2-3 3 3-4 4 4-5 5 раз/сутки
3. В какое время вы обычно засыпаете в будни?	4. В какое время вы обычно опорожняете кишечник?
Около 22:00 -0	Каждое утро (06:00 – 12:00) -0
Около 23:00 -1	Утром и вечером (06:00–12:00, 18:00-24:00) -1
До 24:00 -2	Днём (12:00 – 18:00) -2
После 24:00 -3	Вечером (18:00 – 24:00) -3
Около 01:00 - 03:00 -4	В разные дни по-разному (06:00 – 24:00) -4
5. В какой степени вы удовлетворены Вашим питанием?	6. В какой степени вы удовлетворены Вашей физической активностью?
100%, 80%, 60%, 50%, 40%, 30%	100%, 80%, 60%, 50%, 40%, 30%
7. Вы когда-нибудь принимали Слабительные средства (какие)?	8. Сколько дней в неделю вы обычно опорожняете кишечник?
Нет, никогда -0	7 дней в неделю (ежедневно) -0
Иногда (.....) -1	6-7 дней в неделю -1
Несколько раз в год (.....) -2	5-6 дней в неделю -2
Почти каждый месяц (.....) -3	3-4 дня в неделю (через день) -3
Почти ежедневно (.....) -4	1-2 дня в неделю -4
Ваш рост 165 см, Ваш вес 68 кг	Группа крови: I (0), II (A), III (B), IV (AB)
День рождения 15 05 2005	Пол: Ж / М Дата теста 01 04 2020
Определите, пожалуйста, Ваш Уровень Счастья по 10-балльной шкале:	
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

ВЫВОДЫ:

1. **Регулярный Ритм Кишечника (Норма)** встречался (22) в 1,16 раз чаще, чем **Нерегулярный Кишечный Ритм (Патология)** (19).
2. **Утренняя Кишечная Привычка** у лиц с **Регулярным Ритмом Кишечника** встречалась (45%) в 1,4 раза чаще, чем при **Нерегулярном Ритме** (32%).
3. **Засыпание до 24:00 часов** у лиц с **Регулярным Ритмом Кишечника** встречалось (36%) в 3,6 раза чаще, чем при **Нерегулярном ритме** (10%).
4. **Высокий уровень Счастья (80-100%)** у лиц с **Регулярным ритмом стула** встречался (64%) в 12 раз чаще, чем у лиц с **Нерегулярным ритмом кишечника (5%)**.
5. **Счастье человека** в 3 раза больше зависит от Регулярности Ритма Кишечника, чем от Регулярности Ритма Сна (по моменту засыпания).