

Зависимость Уровня Счастья от регулярности ритма кишечника у студентов-медиков



Лепаловская Дарья Николаевна – студентка III курса

Санкт-Петербургский Медико-социальный Институт

Научный руководитель -

Шемеровский Константин Александрович

X Международный научно-практический конгресс
МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД
В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
11-12 сентября 2026 года
место проведения: Санкт-Петербург,
отель «Введенский», Большой проспект П.С., д. 37
формат: очный с онлайн трансляцией

On the left side of the poster, there is a logo for the 22nd anniversary of the Russian Academy of Sciences (22-летие РАН) and a stylized image of a classical building. On the right side, there are four circular logos: the top one is for the Russian Academy of Sciences (РАН), the second is for the Russian Academy of Medical Sciences (РАМН), the third is for the Russian Academy of Sciences (РАН), and the bottom one is for the Russian Academy of Sciences (РАН). At the bottom right, there is a logo for 'РОПНИЗ' (ROPNIZ).

«Профилактика Рака толстой кишки – есть профилактика запоров»

Проблема Регулярности ритма кишечника состоит в том, что
Нерегулярность повышает риск Колоректального Рака в 2-4

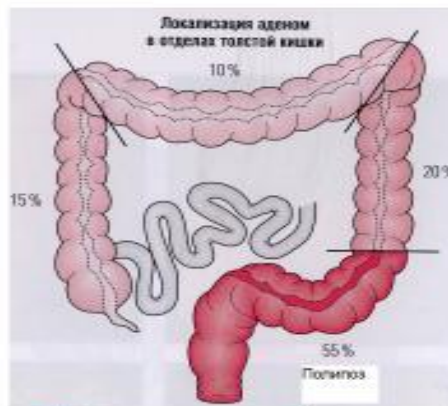
Constipation increases risk of Colorectal Cancer 2-4 times

- 1) Sonnenberg A, Muller A. 14 case-control studies
Constipation and cathartics as risk factors of colorectal cancer: a meta-analysis.
Pharmacology. 1993 Oct;47 Suppl 1:224-33. Constipation increases Colorectal Cancer risk 1,48 times.
- 2) Jacobs EJ, White E. 424 incident cases of colon cancer
Constipation, laxative use, and colon cancer among middle-aged adults
Epidemiology 1998 Jul;9(4):385-91. Constipation increases Colorectal Cancer risk 4,4 times.
- 3) Kojima M, Wakai K, Tokudome S, et al. 25 731 men and 37 198 women
Bowel movement frequency and risk of colorectal cancer in a large cohort study of Japanese men and women.
Br J Cancer 2004 Apr 5; 90(7): 1397–1401. Constipation increases Colorectal Cancer risk 2,5 times.
- 4) Watanabe T, Nakaya N, Kurashima K. 41 670 subjects 40-64 years old
Constipation, laxative use and risk of colorectal cancer: The Miyagi Cohort Study.
Eur J Cancer 2004 Sep;40(14):2109-15. Constipation increases Colorectal Cancer risk 2,75 times.
- 5) Tashiro N, Budhathoki S, Ohnaka K, et al. 212 cases of Dukes' stage A
Constipation and colorectal cancer risk: the Fukuoka Colorectal Cancer Study.
Asian Pac J Cancer Prev. 2011; 12(8):2025-30. Constipation increases Colorectal Cancer risk 1,6 times.
- 6) Guerin A, Mody R, Fok B et al. 28 854 patients, 66% women
Risk of developing colorectal cancer and benign colorectal neoplasm in patients with chronic constipation.
Alim. Pharm. Ther. 2014 Jul; 40(1):83-92. Constipation increases Colorectal Cancer risk 2,6 times.

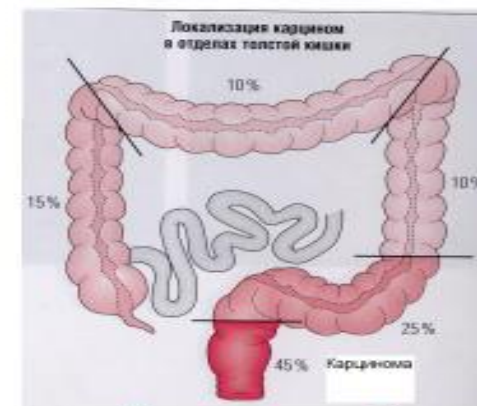
Академик Н.Н. ПЕТРОВ
(1876—1964)



Рак и предрак доминируют там, где локализуется запор



Полипоз толстой кишки



Колоректальный рак

Герхард Потт Атлас колоноскопии, Москва, Логосфера, 2006, С. 106-120.

В 2015 году заболеваемость в Санкт-Петербурге:
Колоректальный рак – 3654 новых случая в год,
Рак молочной железы – 3073 новых случая в год.

Целью данного исследования был скрининг **нерегулярности циркадианного ритма** эвакуаторной функции кишечника (**ЗАПОРА**) у студентов-медиков III курса

Материалы и методы: Обследовано 46 студентов. Использовали специально разработанный опросник, позволяющий определять частоту Ректального Ритма в диапазоне от **3–4, 5–6, 6-7** и **7** актов дефекации в неделю.

**Анализировали наличие или отсутствие регулярности
Утренней Кишечной Привычки.**

Выявляли Регулярный Ректальный Ритм (**7 дефекаций в неделю – Эуэнтерия**) и Нерегулярный Ректальный Ритм (**3–6 раз в неделю – Брадиэнтерия**).

Констипацию определяли по *Роберту Хегглину*:

«Запор – это отсутствие дефекации в течение 24 часов»

Результаты

Зависимость РЕГУЛЯРНОСТИ Ритма кишечника от наличия Утренней Кишечной Привычки

РЕГУЛЯРНОСТЬ РЕКТАЛЬНОГО РИТМА	Доминирующая акрофаза ритма кишечника		Всего
	<u>Наличие</u> Утренней Кишечной Привычки	<u>Отсутствие</u> Утренней Кишечной Привычки	
<u>Регулярный</u> Ректальный Ритм (7 дней в неделю со стулом) Эуэнтерия	20	7	27 (59%)
<u>Нерегулярный</u> Ректальный Ритм (1-6 дней в неделю со стулом) Брадиэнтерия (Констипация)	9	10	19 (41%)
Всего:	29	17	46 (100%)

- 1) Нарушение регулярности ритма кишечника (**Констипация**, 3-6 раз/неделю) выявлено у **41% лиц**.
- 2) У лиц с Регулярным ритмом стула (Эуэнтерия) Утренняя Кишечная Привычка встречалась в 2,8 раза чаще, чем её отсутствие.
- 3) У лиц с Нерегулярным ритмом стула (Брадиэнтерия) отсутствие Утренней Кишечной Привычки встречалось чаще её наличия.

Зависимость Ритма кишечника от НАЛИЧИЯ УТРЕННЕЙ КИШЕЧНОЙ ПРИВЫЧКИ

ЧАСТОТА Ритма стула (раз/неделю)	Кишечная Утренняя Привычка Есть	Кишечной Утренней Привычки Нет	Всего человек	% от общего числа	Средний Уровень Счастья (из 10 баллов)
7 раз/неделю	20	7	27	59%	7,8
6-7 раз/неделю	6	4	10	22%	5,6
5-6 раз/неделю	0	4	4	9%	6,5
3-4 раза/неделю	3	2	5	10%	4,8
Итого:	29	17	46	100%	7,8 – 4,8

Преобладание Утренней Кишечной Привычки
связано с Регулярным Ректальным Ритмом

РЕГУЛЯРНЫЙ ритм, как правило, **УТРЕННИЙ**

Максимальный Уровень Счастья
выявлен при **Регулярном** ритме кишечника.

Чем реже Частота Стула, тем ниже Уровень Счастья

Выводы:

- 1) **Нарушение** регулярности околосуточного ритма кишечника (3-6 раз/неделю) выявлено у **41%** студента-медика III курса
- 2) У лиц с Регулярным ритмом кишечника (Эуэнтерия) **Утренняя Кишечная Привычка** встречалась **в 2,8 раза чаще**, чем отсутствие такой привычки.
- 3) У лиц с **Регулярным ритмом кишечника** **Уровень Счастья** был достоверно выше, чем у лиц с **Нерегулярным ритмом кишечника**
- 4) Чем **реже Частота Стула**, тем **ниже Уровень Счастья** человека.
Чем **Регулярней Ритм Кишечника**, тем выше **Уровень Счастья**.