

Горбань А. А., Ильченко А. А.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КАЧЕСТВА СНА И ЦИРКАДИАННОГО РИТМА ЭВАКУАТОРНОЙ ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Скворцова Т.Э.

*Кафедра пропедевтики внутренних болезней, гастроэнтерологии и диетологии
им. С.М. Рысса*

*Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова,
г. Санкт-Петербург*

Актуальность. Регулярность ритма опорожнения кишечника является одним из свойств циркадианного ритма организма человека, нарушение которого в виде брадиэнтерии (замедление энтерального ритма) повышает риск колоректального рака, желчнокаменной болезни и кардиоваскулярной смертности.

Цель: изучение взаимосвязи между частотой регулярной (ежедневной) и нерегулярной (замедленной) эвакуаторной функцией кишечника и качеством сна.

Материалы и методы. Проведено анкетирование 100 студентов лечебного факультета 4 курса СЗГМУ им. И.И. Мечникова (возраст от 20 до 24 лет). В анкетировании использован индивидуально разработанный опросник для изучения регуляции эвакуаторной функции кишечника и оценки качества сна. Для изучения циркадианного ритма эвакуаторной функции кишечника использовался метод хроноэнтерографии, учитывающий недельную частоту опорожнения кишечника, при оценке которого определялись 4 варианта ритма: регулярный (ежедневный) ритм с частотой дефекации 7 раз в неделю определяли как эуэнтерию; нерегулярный ритм – лёгкая брадиэнтерия (1 стадия) – выявляли по частоте стула 5–6 раз в неделю; нерегулярный ритм – умеренная брадиэнтерия (2 стадия) – определяли по частоте 3–4 раза в неделю; нерегулярный ритм – тяжёлая брадиэнтерия (3 стадия) – диагностировали по частоте стула 1–2 раза в неделю. Проведено сравнение режим сна и самочувствие (по уровню счастья по 10-балльной шкале) у студентов с эуэнтерией и брадиэнтерией.

Результаты и их обсуждение. В исследуемой группе студентов регулярный циркадианный ритм эвакуаторной функции кишечника (эуэнтерия) с частотой 7 раз в неделю был обнаружен у 60% проанкетированных. Нерегулярный ритм кишечника (брадиэнтерия) был выявлен у 40%: 1 стадия – у 20%, 2 стадия – у 16%, 3 стадия – у 4%. При оценке уровня счастья по 10-ти балльной шкале у студентов, страдающих брадиэнтерией, было выявлено: 10 баллов (максимально) – у 5%, 9 баллов – у 10%, 8 баллов – у 27%, 7 баллов – у 19%, 6 баллов – у 22%, 5 баллов – у 7%, 4 балла – у 10%. При изучении качества сна: 6% спят по 4 часа сна в день, 14% - по 5 часов, 43% - по 6 часов, 30% - по 7 часов, 6% - по 8 часов сна. Среди студентов со средним качеством сна (5-6 часов в день) 67% страдают брадиэнтерией (35% - 1 стадии, 18% - 2 стадии, 14% - 3 стадии), у 33% опрошенных нет нарушений циркадного ритма кишечника. Среди студентов с высоким качеством сна (7-8 часов в день) у 60% - эуэнтерия, у 40% опрошенных - брадиэнтерия.

Выводы. В исследуемой группе студентов регулярный циркадный ритм (60%) преобладает над нерегулярным (40%). Ухудшение качества сна увеличивает частоту брадиэнтерии в 2 раза. У студентов с брадиэнтерией выявлено более низкие показатели уровня счастья.