

Зависимость уровня счастья от регулярности ритмов мозга и кишечника

Харин Михаил Андреевич

Студент 601 группы Лечебного факультета
ЧОУВО «Санкт-Петербургский
Медико-социальный институт»

Научный консультант –
профессор кафедры Внутренних болезней
им. профессора Б.И. Шулутко
Шемеровский Константин Александрович
Санкт-Петербург- 2022

Зависимость регулярности ритма кишечника ОТ АКРОФАЗЫ РИТМА ДЕФЕКАЦИИ

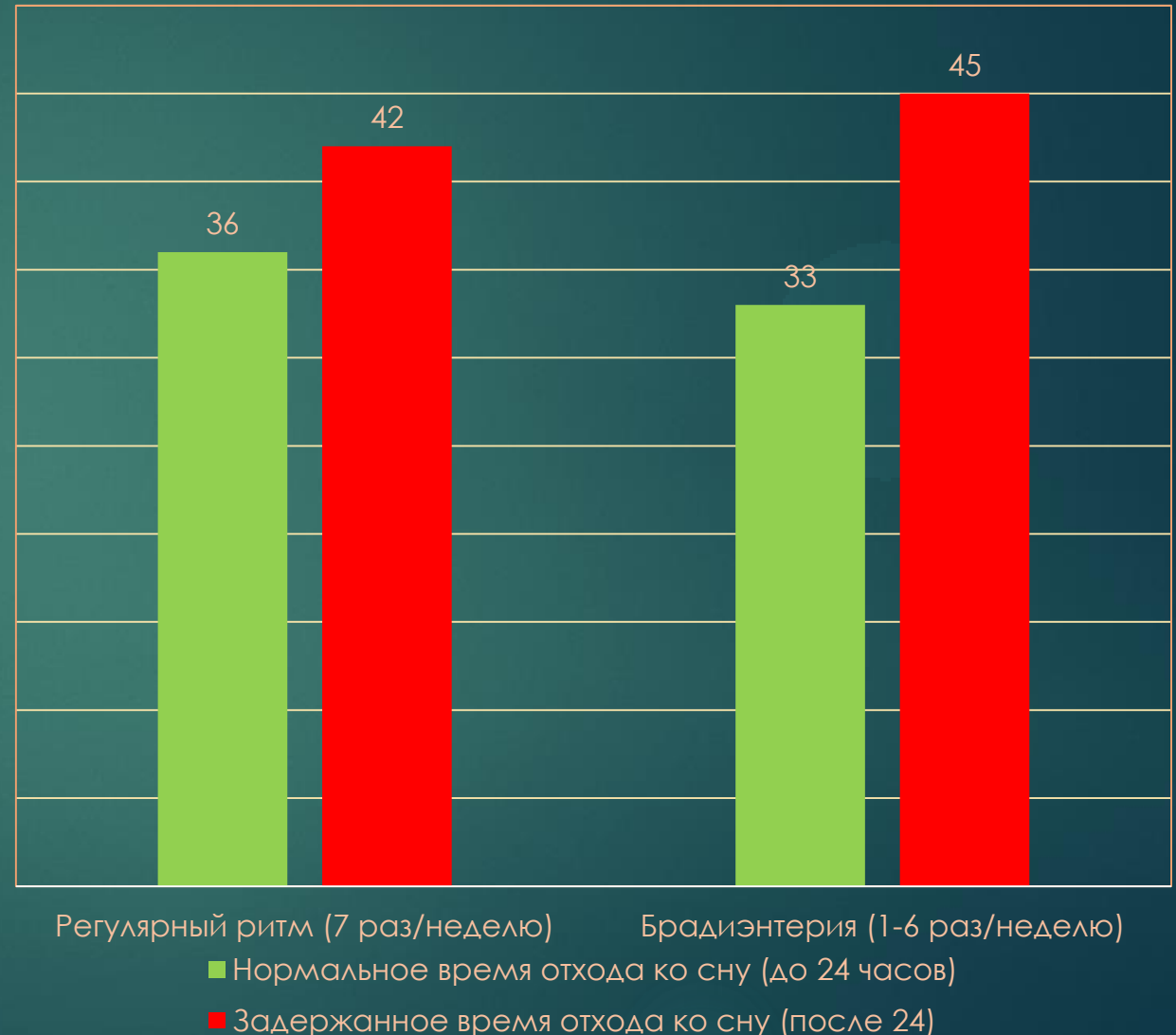
- 1) Синдром Брадиэнтерии связан преимущественно с отсутствием Утренней акрофазы дефекации,
- 2) У лиц с Брадиэнтерией отсутствие Привычки к утреннему стулу встречалось в 3,1 раза (59:19) чаще, чем её наличие.
- 3) У лиц с Эуэнтерией отсутствие Привычки к утреннему стулу встречалось в 1,1 раза (41:37) чаще, чем её наличие (различие не достоверно).
- 4) В целом (у всех медиков) отсутствие Привычки к утреннему стулу встречалось почти в 2 раза (100:56) чаще, чем её наличие.



Зависимость регулярности ритма кишечника ОТ СВОЕВРЕМЕННОСТИ ОТХОДА КО СНУ

1) у лиц с нерегулярным ритмом (Брадиэнтерией) задержанный отход ко сну встречался **чаще в 1,4 раза** (45:33)

2) у всех обследованных студентов задержанный отход ко сну встречается в **1,26 раза чаще** чем у лиц с нормальным временем отхода ко сну



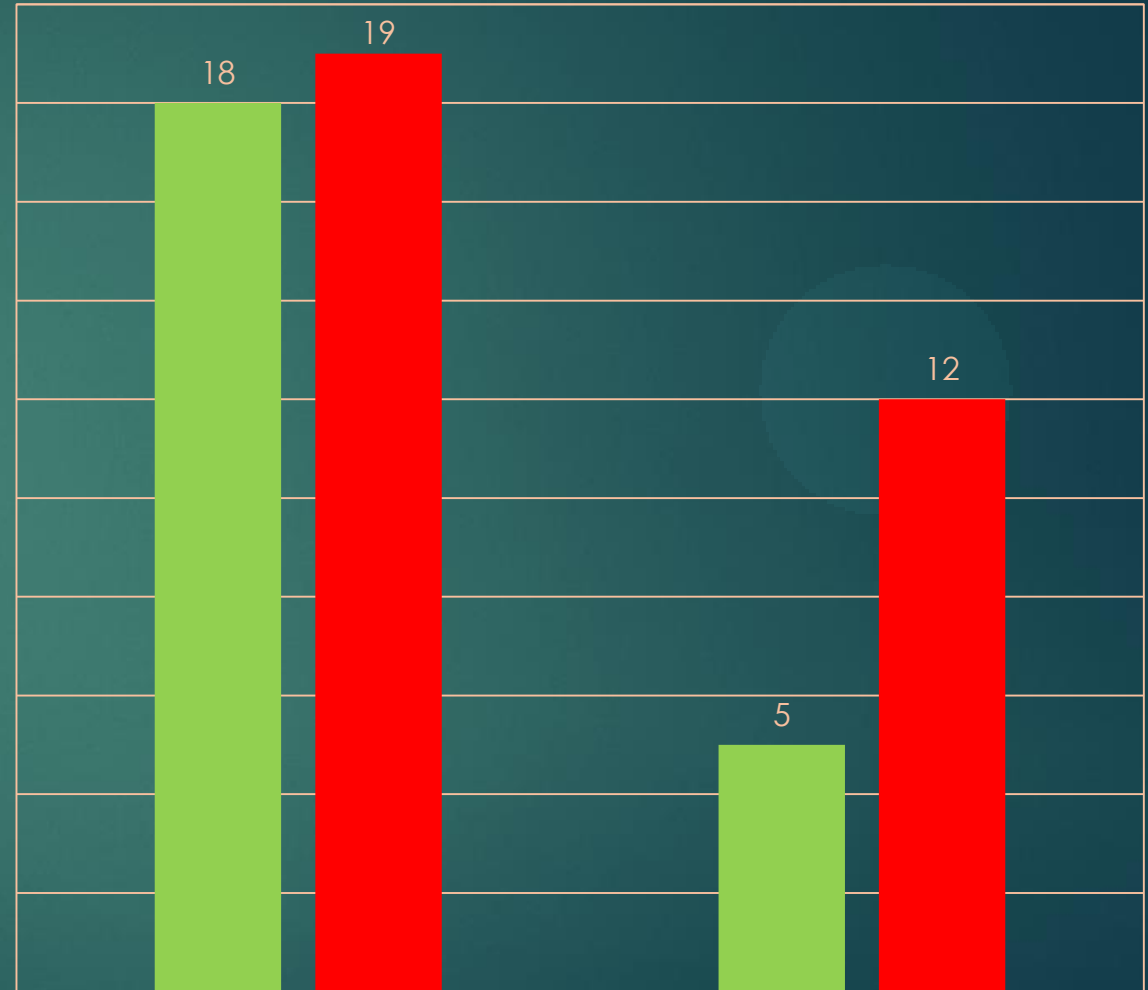
Встречаемость риска умеренной брадиэнтерии (3-4 раз/нед) при позднем засыпании

1. Время отхода ко сну практически не влияло на лиц с Эуэнтерией. (число лиц, засыпающих до 24 ч (18) было почти таким же, как и засыпающих после 24:00 (19))

2. Позднее время отхода ко сну для лиц с Брадиэнтерией (3-4 раза/нд) встречалось почти в **2 раза (в 2,4) чаще**, чем оптимальное время засыпания (до 24:00).

3. Поздний отход ко сну (после 24:00) повышал риск Брадиэнтерии (3-4 р/д) почти в **2 раза**

4. Засыпание после полуночи практически не влияет на лиц с Эуэнтерией (Регулярный ритм).



Регулярный ритм (7 раз/неделю) Брадиэнтерия (3-4 раз/неделю)
■ Нормальное время отхода ко сну (до 24 часов)
■ Задержанное время отхода ко сну (после 24)

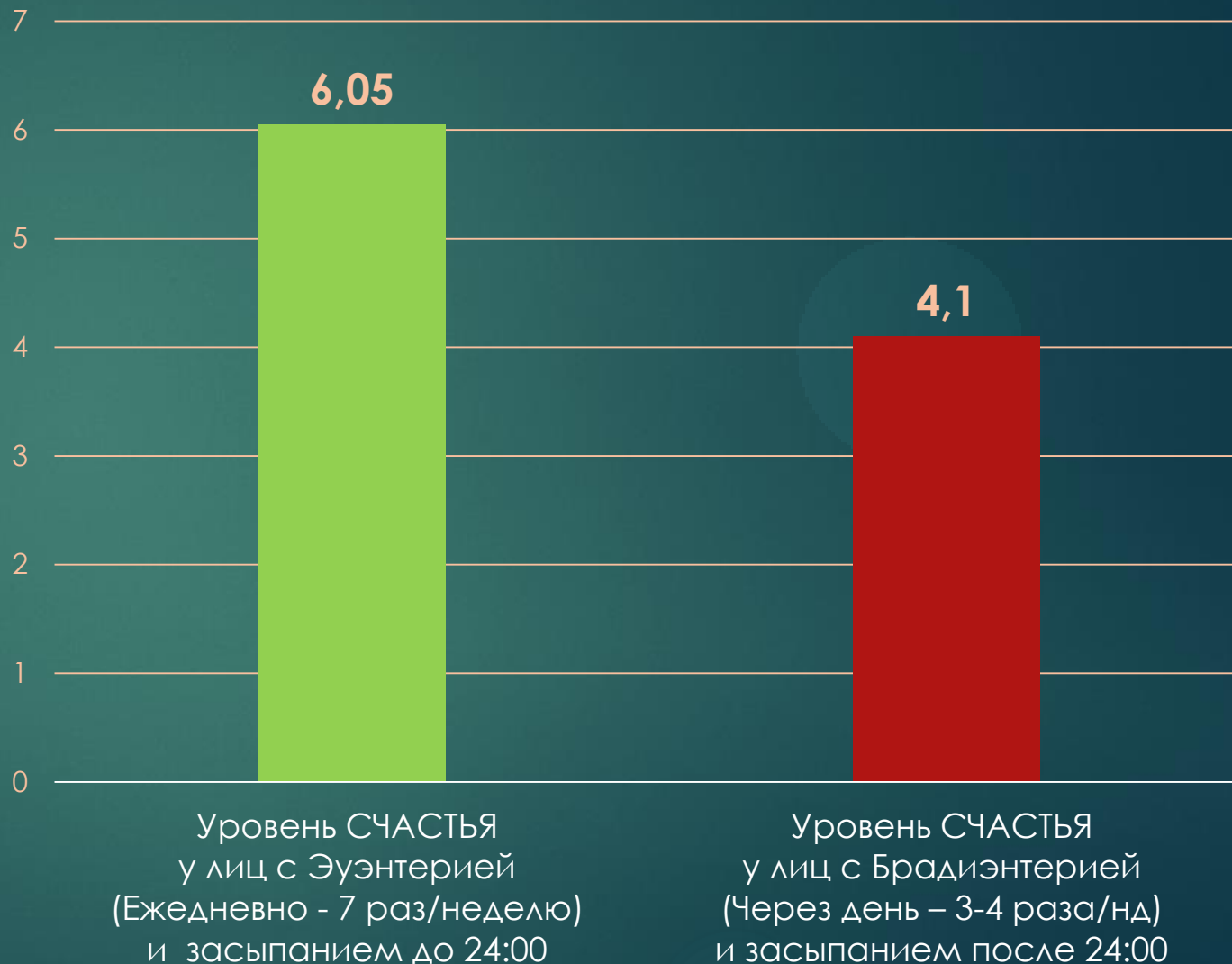
Зависимость уровня счастья от энтеротипа и хронотипа

Вывод:

У лиц с **Эунтерией** и нормальным временем засыпания (до 24:00)

уровень счастья был почти в 1,5 раза выше,

чем у лиц с **Брадиэнтерией и засыпанием после 24:00**



Выводы:

1. Отсутствие ПРИВЫЧКИ к утренней дефекации повышало риск Брадиэнтерии почти в 3 раза.
2. Отсутствие ПРИВЫЧКИ к своевременному засыпанию повышало риск Брадиэнтерии почти в 2 раза.
3. Для повышения уровня СЧАСТЬЯ необходимо восстановление двух ПРИВЫЧЕК (мозга и кишечника): «К утренней дефекации» и «К своевременному сну»