



Зависимость уровня здоровья от регулярности эвакуаторной функции кишечника

К.А. Шемеровский*, В.И. Овсянников*, М.С. Табаров**, З.М.Тоштемирова**

*Отдел физиологии висцеральных систем НИИ экспериментальной медицины СЗО РАМН, Санкт-Петербург, Россия;

**кафедра патофизиологии ТГМУ им. Абуали ибни Сино, Таджикистан

С помощью метода хроноэнтерографии и теста «Нервно-психическая адаптация», оценивающего 26 параметров психологического здоровья, были проведены исследования у лиц с нормальным (ежедневным) или патологическим (неежедневным) стулом. Высокий уровень здоровья у лиц с нормальным циркадианным ритмом эвакуаторной функции (эуэнтерия) установлен чаще, чем при брадиэнтерии. Низкий уровень качества здоровья при брадиэнтерии встречался чаще, чем при эуэнтерии.

Ключевые слова: циркадианный ритм, эвакуаторная функция кишечника, психическое здоровье

АКТУАЛЬНОСТЬ исследования регулярности ритма кишечника связана с тем, что нарушение около-суточного ритма эвакуаторной функции кишечника является фактором риска многих болезней, включая дисбиоз кишечника, метаболический синдром и колоректальный рак [5-7]. Хронофизиологический подход к изучению этой функции позволил обнаружить временную фазовую структуру циркадианного кишечного ритма и выделить физиологически оптимальную его акрофазу [2-4]. Вместе с тем, зависимость качества здоровья человека от регулярности циркадианного ритма функционирования кишечника остаётся не совсем ясной.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ состояла в сравнительном изучении отдельных элементов качества здоровья у лиц с регулярным (ежедневным) и нерегулярным (неежедневным) ритмом эвакуаторной функции кишечника.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ. Методом хроноэнтерографии и с помощью теста «Нервно-психическая адаптация», разработанного в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М. Бехтерева [1], обследовано 58 врачей обоего пола (49 женщин и 9 мужчин) в возрасте от 24 до 70 лет. Каждый обследованный на момент наблюдения считал себя практически здоровым. В специально разработанных опросниках для ауторитмометрии обследуемые отмечали точный период времени (утро – 06:00-12:00, день – 12:00-18:00, вечер – 18:00-

24:00) реализации ритма эвакуаторной функции кишечника. Определяли число дней за неделю со стулом и число дней за неделю без стула. Регулярный циркадианный ритм эвакуаторной функции кишечника, когда каждый из 7 дней недели был со стулом, считали эуэнтерией, а нерегулярность этого ритма, когда его частота была меньше 7 раз в неделю – брадиэнтерией.

У обследованных лиц были проанализированы 26 основных явлений (настроение, тревога, утомляемость, страх, раздражительность, слабость и др.), характеризующих качество здоровья. Для каждого явления выделяли по пять временных вероятностей (в баллах): 0 – нет и не было; 1 – было в прошлом, но сейчас нет; 2 – появилось в последнее время; 3 – есть уже длительное время; 4 – есть и было всегда. Тест «Нервно-психическая адаптация» позволил распределить обследованных лиц на четыре группы здоровья: I – практически здоровые, II – донозологическое состояние, III – предпатология, IV – патология. Для лиц I группы выраженность нервно-психического напряжения составляла до 20 баллов, для лиц II группы – 21-30 баллов, для лиц III группы – 31-40 баллов, для лиц IV группы – более 40 баллов [1]. По степени регулярности ритма эвакуаторной функции кишечника обследованных лиц разделили на две группы: первая группа была представлена лицами с эуэнтерией, а вторая группа – субъекты с брадиэнтерией. Средний возраст лиц с эуэнтерией составлял около 50 лет (77% женщин), с брадиэнте-



рией - 51 год (85% женщин). Достоверность различий (95%) в группах определяли по размаху их варьирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Данные исследования показали, что из 58 обследованных лиц только для 17 человек (29% обследованных) было характерно состояние эуэнтерии (регулярный циркадианный ритм эвакуаторной функции кишечника), а у 41 человека (71% обследованных) было диагностировано состояние брадиэнтерии (нерегулярная эвакуаторная функция кишечника). Следовательно, у работающих лиц, считающих себя здоровыми, состояние брадиэнтерии встречается почти в 2 раза чаще, чем физиологически нормальное состояние эуэнтерии.

Среди лиц с эуэнтерией по показателям здоровья 47% обследованных были практически здоровыми (с уровнем адаптации до 20 баллов), а 53% лиц пребывали в состоянии донозологии (до 30 баллов) (таблица).

Среди лиц с брадиэнтерией (с нерегулярной функцией кишечника) практически здоровых было 22%, в донозологическом состоянии – 22%, в состоянии предпатологии (с уровнем адаптации до 40 баллов) было 27%, а в состоянии патологии (с уровнем адаптации больше 40 баллов) было 29%. Следовательно, нерегулярность ритма эвакуаторной функции кишечника повышает вероятность возникновения состояния предпатологии и способствует риску возникновения болезней почти у каждого второго субъекта с брадиэнтерией (у 56% лиц).

Таким образом, для лиц с регулярным циркадианным ритмом эвакуаторной функции кишечника (с эуэнтерией) характерны два основных состояния: I – практически здоров и II- донозология, а для лиц с нерегулярной эвакуаторной функцией кишечника (с брадиэнтерией), кроме двух этих состояний характерно наличие третьего состояния – предпатологии,

а также наличие четвёртого состояния – патологии или болезни.

Брадиэнтерия является существенным фактором риска ухудшения здоровья.

У лиц с нерегулярной эвакуаторной функцией кишечника по сравнению с теми, у кого этот ритм регулярен, почти в 2 раза чаще встречались такие явления, как повышенная раздражительность и потливость, беспричинный, необоснованный страх за себя и за других, учащённое сердцебиение, трудности в общении с людьми, ощущение «комка» в горле.

Такой показатель психического здоровья, как «безразличие ко всему происходящему» был выявлен почти у каждого четвёртого обследованного лица с диагностированной брадиэнтерией (у 24%), но не встречался ни у одного обследованного с эуэнтерией. Гипертоническая болезнь среди лиц с брадиэнтерией (34% случаев) была диагностирована почти в 3 раза чаще, чем среди лиц с регулярным ритмом кишечника (12% случаев).

Только 7 из 26 психофизиологических явлений встречались более чем у 50% лиц с эуэнтерией, однако 15 из 26 этих явлений имели место более чем у 50% лиц с брадиэнтерией. Брадиэнтерия почти в 2 раза повышает риск психических отклонений.

Такие явления, как боязнь темноты и дрожание рук среди субъектов с брадиэнтерией встречались почти в 6 раз чаще, чем среди лиц с эуэнтерией.

Заключая, следует подчеркнуть, что уровень здоровья работающих лиц существенно зависит от регулярности функционирования кишечника. Для лиц с регулярным (ежедневным) ритмом эвакуаторной функции кишечника характерны более благоприятные уровни здоровья (практически здоров и донозология), а для субъектов с нерегулярной (неежедневной) эвакуаторной функцией кишечника

ТАБЛИЦА. ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ РЕГУЛЯРНОСТИ РИТМА КИШЕЧНИКА

Группы психического здоровья	Количество баллов по тесту «Нервно-психическая адаптация»	Число лиц (%) с эуэнтерией (регулярный ритм эвакуаторной функции кишечника)	Число лиц (%) с брадиэнтерией (нерегулярный ритм эвакуаторной функции кишечника)
I – Практически здоровые	До 20 баллов	8 (47%)	9 (22%)
II – Состояние донозологии	21 – 30 баллов	9 (53%)	9 (22%)
III – Состояние предпатологии	31 – 40 баллов	0	11 (27%)
IV – Состояние патологии	Более 40 баллов	0	12 (29%)



в большинстве случаев характерны неблагоприятные уровни психического здоровья (предпатология и патология). Кроме того, следует отметить, что встречаемость 10 неблагоприятных показателей психического здоровья (из 26 проанализированных) у лиц с брадиэнтерией была в 2-6 раз выше, чем у лиц с эуэнтерией.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, уровень здоровья в целом и уровень психического здоровья, в частности, работающего человека зависит от регулярности циркадианного ритма эвакуаторной функции кишечника. Чем регулярнее функционирование кишечника, тем выше вероятность благоприятного уровня психического здоровья и, наоборот, нерегулярность функционирования кишечника является существенным фактором риска возникновения предпатологии и патологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овсянников Б.В., Дьяконов И.Ф., Колчев А.И., Лытаев С.А. Основы клинической психологии и медицинской психодиагностики / Б.В.Овсянников, И.Ф.Дьяконов, А.И. Колчев, С.А. Лытаев // ЭЛБИ-СПб, -2005, -320с.
2. Шемеровский К.А. Хроноэнтерография — мониторинг околосуточного ритма эвакуаторной функции кишечника / К.А.Шемеровский // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. - 2002. - Т. 133, -№ 5, -С.582-584
3. Шемеровский К.А. Околосуточный ритм ректальной реактивности у лиц с регулярной и нерегулярной эвакуаторной функцией кишечника /К.А.Шемеровский// Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. - 2002. - Т. 134, -№12, -С.654-656
4. Шемеровский К.А. Хронофизиологический подход в диагностике, лечении и профилактике кишечной брадиаритмии /К.А.Шемеровский// Медицинский академический журнал. - 2003. - Т. 3, -№ 3. -С.133-141
5. Шемеровский К.А. Запор - фактор риска колоректального рака /К.А.Шемеровский// Клиническая медицина. - 2005. - Т. 83, -№ 12. -С.60-64
6. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека / Е.И.Ткаченко, Ю.П.Успенский. -С-Пб., 2006. - 590с.
7. Drossman D.A. The functional gastrointestinal disorders and the Rome III process /D.A.Drossman// Gastroenterology. - 2006. - Vol.130, № 5 - P/1377-1390

Summary

Dependence of the level of health from regular evacuation of bowel function

K.A. Shemerovskiy, V.I. Ovsyannikov, M.S. Tabarov, Z.M. Toshtemirova

The method chronoenterography and test «neuro-psychological adaptation» that evaluates 26 parameters of psychological health have been studied in people with normal (daily) or abnormal stools. High level of health in people with normal circadian rhythms evacuation function (euenteria) installed more than bradyenteria. Low quality of health at bradyenteria met more frequently than in euenteria.

Key words: circadian rhythm, the evacuation function of the bowel, mental health

АДРЕС ДЛЯ КОРРЕСПОНДЕНЦИИ:

К.А.Шемеровский – заместитель завотдела физиологии висцеральных систем НИИ экспериментальной медицины; Россия, Санкт-Петербург, ул.акад.Павлова, 12, E-mail: constshem@ yandex.ru