

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ РИТМА СТУЛА У МОЛОДЫХ И ПОЖИЛЫХ ПАЦИЕНТОВ

Константин Александрович Шемеровский¹, Раиса Кантемировна Кантемирова², Павел Васильевич Селиверстов³, Виктор Владимирович Васильев⁴

¹ Санкт-Петербургский медико-социальный институт. 195271, Санкт-Петербург, Кондратьевский пр., д. 72, лит. А

² Санкт-Петербургский государственный университет. 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9

³ Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова. 194044, Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, д. 6

⁴ Городская поликлиника № 38. 191015, Санкт-Петербург, Кавалергардская ул., д. 26, лит. А

E-mail: constshem@yandex.ru

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: синдром брадиэнтерии; эуэнтерия; частота стула, минеральная вода.

Введение. Циркадианный ритм питания и опорожнения кишечника является таким же жизненно необходимым, как и циркадианный цикл сон–бодрствование. Замедление энтерального ритма (синдром брадиэнтерии) при частоте стула ниже 7 раз в неделю повышает риск колоректального рака в 2,6–4,4 раза и риск кардиоваскулярной смертности в 1,39–1,56 раза. Вопрос о немедикаментозном восстановлении ритма стула с помощью минеральных вод остается малоизученным.

Цель исследования состояла в изучении влияния недельного приема минеральной воды Билинска Киселка на ритм дефекации у молодых и пожилых пациентов.

Материалы и методы. Методом исследования была методика хроноэнтерографии — недельный мониторинг частоты и акрофазы ритма стула. Для выявления нарушений ритма стула проводили скрининг брадиэнтерии (частота стула от 1 до 6 раз в неделю) у 125 студентов-медиков (60% женщины) в возрасте 24–29 лет, и у 47 пожилых пациентов (55% женщин) в возрасте 62–84 года. После выявления пациентов с брадиэнтерией рекомендовали 30 студентам и 30 пожилым пациентам прием минеральной воды по 300 мл 3 раза в день (утром, днем и вечером) в течение 7 дней одной недели. Анализировали эффективность такой дополнительной минеральной гидратации по показателям частоты и акрофазы ритма дефекации. Пациенты самостоятельно заполняли разработанный нами недельный дневник питания–опорожнения и приема минеральной воды. Билинска Киселка (Bilinska Kyselka) является минеральной негазированной гидрокарбонатно-натриевой среднеминерализованной водой.

Результаты исследования показали, что брадиэнтерия была выявлена почти у каждого второго студента-медика (у 46%). Регулярный ритм стула (эуэнтерия) выявлен у 54% студентов. У женщин брадиэнтерия встречалась в 1,5 раза чаще, чем у мужчин. 30 студентов, подписавших добровольное согласие по приему минеральной воды, распределились на 4 типа реакций:

- 1 тип — ежедневный утренний однократный стул выявлен у 10 из 30 студентов (33%);
- 2 тип — ежедневный 2-кратный стул (утром и вечером) — у 8 из 30 студентов (27%);
- 3 тип — ежедневный 3-кратный стул (утром, днем и вечером) — у 2 из 30 студентов (7%);
- 4 тип — нерегулярный однократный стул (брадиэнтерия, стул 6 раз в неделю) — у 10 из 30 студентов (33%).

Выявлено два побочных эффекта: 1) жалобы на головную боль у женщины, работающей по ночам; 2) констатация факта уменьшения массы тела почти на 2 кг у женщины с младенцем.

Скрининг ритма стула у пожилых пациентов показал, что регулярный ритм (эуэнтерия) имел место у 19% пожилых. Брадиэнтерия была диагностирована у 81% пожилых пациентов. У пожилых женщин замедление ритма стула встречалось в 4,8 раза чаще, чем у пожилых мужчин. Выявлено 2 типа реакций на прием воды Билинска Киселка (300 мл 3 раза в день, 7 дней) у пожилых пациентов:

- 1 тип — восстановление ежедневного утреннего стула выявлено у 6 пожилых лиц;
- 2 тип — нерегулярный однократный утренний стул (1–2, 3–4, 5–6 раз в неделю) выявлен у 24 пожилых лиц.

Выявлен 1 побочный эффект от приема 900 мл минеральной воды в день у мужчины в виде ночного недержания мочи.

Заключение.

1) Эффективность нормализации ритма стула у молодых пациентов при приеме воды Билинска Киселка по 300 мл 3 раза в день в течение одной недели составила 67%.

2) Эффективность нормализации ритма стула у пожилых пациентов при приеме воды Билинска Киселка по 300 мл 3 раза в день в течение одной недели составила 20%.

3) Немедикаментозное восстановление ритма стула у пожилых пациентов с помощью минеральной воды Билинска Киселка было почти в 3 раза менее эффективным, чем у молодых пациентов, что свидетельствует о необходимости более пролонгированной (возможно в 3 раза более продолжительной) терапии минеральными водами у пациентов пожилого возраста.