

# Гастроэнтерологический подход к профилактике Инсультов и Инфарктов

Шемеровский Константин Александрович

Санкт-Петербургский Медико-социальный институт

VI Всероссийский научно-практический конгресс с международным участием

## Белые ночи гастроэнтерологии

в рамках проекта «Гастроэнтерология двух столиц»

**31 мая – 1 июня 2024 года**

Санкт-Петербург,  
Отель «River Palace Hotel»,  
2-я линия В.О., д. 61/30

формат: очный с онлайн трансляцией



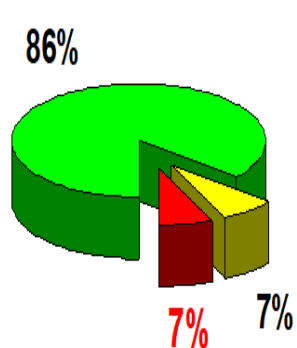
*Все флаги в гости  
будут к нам!*

А.С. Пушкин  
Медный всадник

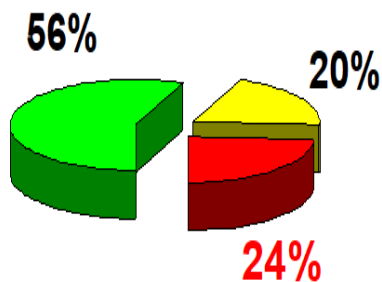


ПЕТРУ ВЕЛИКОМУ  
БРАТНИЮ ЗАПАДА

## Риск ожирения и регулярность стула



**Регулярный**  
стул - 7 раз в неделю



**Нерегулярный**  
стул 2-6 раз в неделю

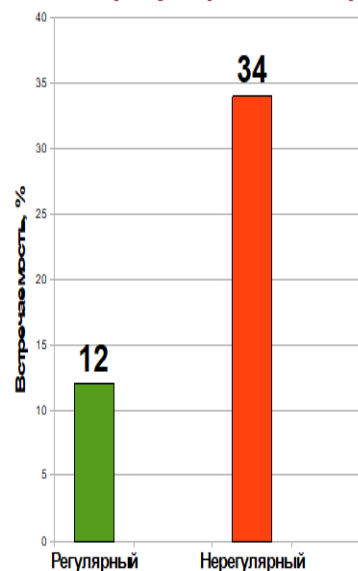
■ **Норма** ■ **Избыток** ■ **Ожирение**

**БРАДИЭНТЕРИЯ** – Отсутствие ПРИВЫЧКИ к ежедневной дефекации повышает **риск ожирения в 3,4 раза**

Шемеровский К.А. Хрономедицинские аспекты метаболического синдрома.

Глава 13. Метаболический синдром. Санкт-Петербург, 2020, С. 158-162.

## Встречаемость Артериальной Гипертензии у лиц с регулярным и нерегулярным ритмом кишечника



Артериальная Гипертензия встречалась у **12%** лиц с **регулярным ритмом** кишечника

Артериальная гипертензия встречалась у **34%** лиц с **нерегулярным ритмом** кишечника.

Запор повышал риск АГ почти **в 3 раза!!!**

Шемеровский К.А.

Ученые записки, Том XVI, №4, 2009, 136-139.

## Запор и риск кардиоваскулярных болезней в Дании

### Запор повышал риск:

Инфаркта миокарда в 1,24 раза

Ишемического инсульта в 1,50 раза

Геморрагического инсульта в 1,46 раза

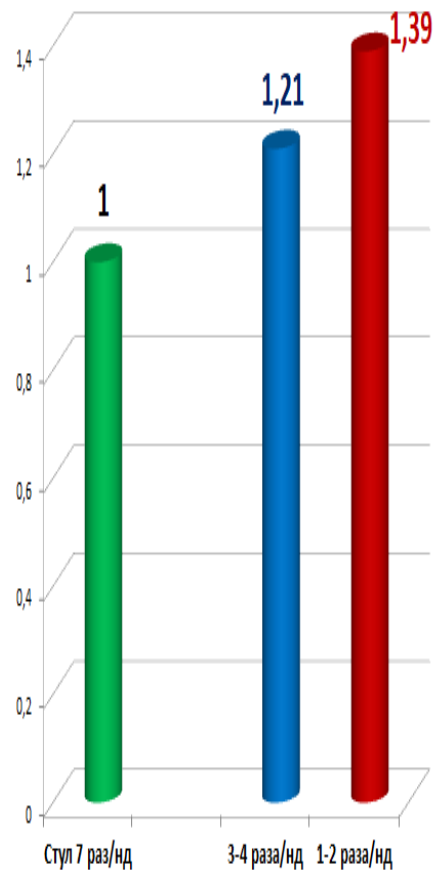
Сердечной недостаточности в 1,52 раза

[Jens Sundvall, Szimonetta Komáthi, Szabolcs Kasper Adalborg, Péter Szankó, Hans Gregersen, Henrik Toft Sørensen](#)

Constipation and risk of cardiovascular diseases: a Danish population-based matched cohort study

[BMJ](#) 2020 Sep 1;10(9):e037080. doi:10.1136/bmjopen-2020-037080.

Риск смертности от ССЗ зависит от частоты дефекации  
(при Умеренном запоре +21%, при Тяжелом запоре +39%)



**45 112** лиц (40-79 лет)

Наблюдали **13 лет**,

Умерло 2028,

Обнаружена сильная связь

«Доза эффект»

со смертностью от ССЗ.

Многофакторный анализ.

*Honkura K, Tomata Y, Sugiyama K, et al.*

Defecation frequency and cardiovascular disease mortality in Japan: The Ohsaki cohort study.

*Atherosclerosis.* 2016;246:251-6

# Смертность от Инфаркта Миокарда

на 100 000 населения

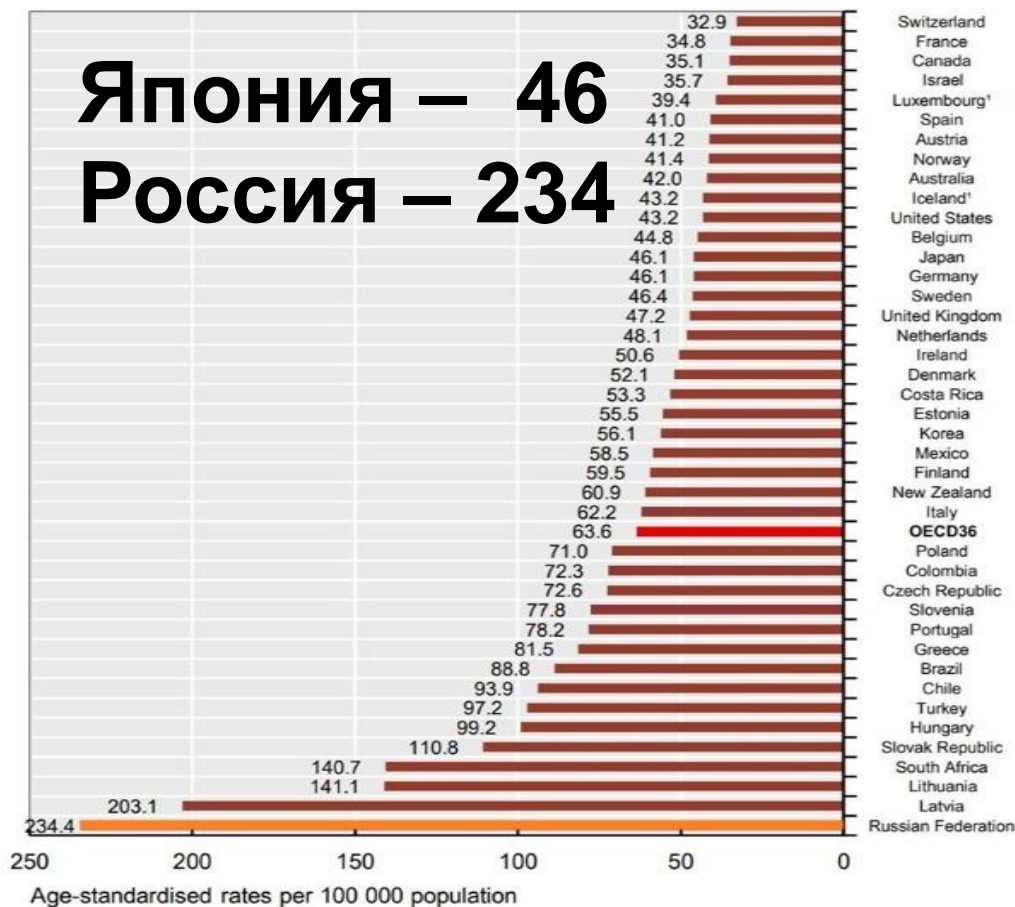
**Япония – 31**  
**Россия – 381**



# Смертность от инсультов

на 100 000 населения

**Япония – 46**  
**Россия – 234**



Лечение ожирения у больных с Метаболическим синдромом

Пищевые волокна особенно показаны при наличии

**Запоров, Холестаза, Атеросклероза.**

Суточную дозу отрубей подбирают индивидуально,

ориентируясь на частоту стула

(желательно, чтобы стул был 2 раза в сутки)

*Н.А. Беляков и др. Метаболический синдром у женщин. 2005.*

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ЗАПОР**

1. Коррекция диеты : - пищевые волокна овощей и фруктов

- увеличение приема жидкости

2. Увеличение физической активности: - ходьба, бег, плавание

3. Выработка РЕГУЛЯРНОСТИ АКТА ДЕФЕКАЦИИ  
- ПО УТРАМ, ПОСЛЕ ЗАВТРАКА

Клинические рекомендации (ред. Академик Ивашкин В.Т.)

Стандарты ведения больных, Москва, 2008, Выпуск 2, 1345 с.



## Влияние минеральной воды Билинска Киселка (по 1 литру воды 7 дней) на функцию кишечника у молодых и пожилых пациентов



Эффективность лечения = **67%**



**Пожилых надо лечить дольше**



Эффективность лечения = **20%**

## Выводы

- 1. Констипация** повышает риск кардиоваскулярной патологии почти в **1,5 раза**.
- 2. Констипация** повышает риск Ожирения и Гипертензии почти в **3 раза**.
- 3. Для профилактики Инсультов и Инфарктов необходимо восстановление регулярности циркадианного ритма эвакуаторной функции кишечника.**