





**Констипация** повышает **риск АГ** почти в **2 раза**

**Констипация** повышает **риск**  
**Инсультов и Инфарктов** почти в **1,5 раза**

**Констипация** и **АГ** повышают **риск**  
**Инсультов и Инфарктов** почти в **6,5 раза**

*[Courtney P Judkins](#), [Yutang Wang](#), [Maria Jelinic](#), et al.*

**Association of constipation with increased risk of hypertension**

**and cardiovascular events in elderly Australian patients. Sci Rep. 2023 Jul 6;13(1):10943.**

# Констипация (Запор) и риск кардиоваскулярных болезней

## Констипация повышала 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**

**83 239** patients with **constipation**

[Jens Sundbell](#) <sup>1</sup>, [Simonetta Komjáthiné Szépligeti](#) <sup>2</sup>, [Kasper Adelborg](#) <sup>3</sup>, [Péter Szentkóti](#) <sup>4</sup>, [Hans Gregersen](#) <sup>5</sup>, [Henrik Toft Sørensen](#) <sup>6</sup>

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.

# Смертность от Инфаркта Миокарда на 100 000 населения

**Япония – 31**  
**Россия - 381**



# Смертность от Инсультов на 100 000 населения

**Япония – 46**  
**Россия – 234**



# Терапия Констипации (Запора)

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. 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



До лечения    После лечения

Брадиэнтерия    Эуэнтерия

Эффективность лечения = **67%**



**Пожилых надо лечить дольше!!!**



До лечения    После лечения

Брадиэнтерия    Эуэнтерия

Эффективность лечения = **20%**