



Запоры

Что такое запор? Запор – это состояние, когда опорожнения кишечника (дефекации) происходят реже, чем обычно, или когда стул становится твердым и сухим, а дефекация – болезненной или затрудненной. Частота опорожнения кишечника у каждого человека индивидуальна и может варьироваться от 3 раз в день до 3 раз в неделю.

Эпизодические запоры – явление распространенное. Ими страдает почти каждый третий человек. Запоры могут причинять много неприятных ощущений и негативно влиять на качество жизни.

Каковы симптомы запора?

- Невозможность опорожнения кишечника
- Жесткий стул небольшого объема
- При дефекации приходится сильно тужиться
- Дефекация происходит реже, чем каждые 3 дня
- Увеличение газов в кишечнике
- Ощущение полноты или вздутия живота
- Ощущение неполного опорожнения кишечника после дефекации
- Боль при дефекации

Что вызывает запоры?

- Изменения в питании или количестве потребляемых жидкостей
- Снижение уровня физической активности, в том числе упражнений
- Тошнота и рвота
- Любые проблемы со здоровьем, которые влияют на работу кишечника, такие как раковые заболевания, воспалительные заболевания кишечника, сахарный диабет и гипопункция щитовидной железы
- Аномалии крови, такие как высокое содержание кальция
- Многие заболевания, поражающие нервную систему, например периферическая невропатия, повреждение спинного мозга и болезнь Паркинсона
- Многие виды лекарств, такие как опиаты, антациды, некоторые химиотерапевтические препараты, антидепрессанты, препараты железа, антигистамины и противосудорожные средства

Ведите дневник для отслеживания симптомов

Если запоры у вас случаются часто, полезно вести дневник симптомов, который вы можете показать своему врачу. После каждого опорожнения кишечника записывайте следующее:

- Когда произошла дефекация?
- Использовали ли вы слабительное средство или клизму?
- Было ли опорожнение кишечника болезненным, а стул – сухим и жестким?

Что вы можете сделать, чтобы облегчить симптомы?

- Если ваш врач не рекомендовал вам что-либо иное, важно включить в свой рацион больше продуктов с высоким содержанием клетчатки и в течение дня часто пить воду.
- Хорошие источники клетчатки:
 - цельнозерновой хлеб и крупы;
 - свежие фрукты и овощи;
 - фасоль, горох и орехи.
- Занимайтесь физическими упражнениями, хотя бы по возможности ежедневно выходя на прогулку.
- Когда вы чувствуете позыв к дефекации, сразу идите в туалет.
- Не игнорируйте позывы к дефекации.
- Обсудите использование слабительных средств со своим врачом или медсестрой.



Продолжение на обороте

Лечение запоров

- Если запор вызван болезнью или лекарством, ваш врач может рекомендовать внести изменения в ваше лечение, чтобы попытаться устранить запоры.
- Для облегчения симптомов некоторые люди используют клизмы, но большинство предпочитают слабительные средства. К слабительным относятся многие средства, которые можно купить без рецепта в аптеке или супермаркете, а также препараты, которые отпускаются только по рецепту врача.

Каковы есть виды безрецептурных слабительных средств, и как они действуют?

Размягчители стула повышают содержание воды в стуле и делают его более мягким. Примером средства, работающего таким образом, является докюзат натрия (Colace).

Слабительные, увеличивающие объем каловых масс, иногда называются пищевыми добавками с клетчаткой. Они действуют как клетчатка, потребляемая с пищей, в том числе за счет поглощения воды и увеличения объема (размера) стула. Примеры таких слабительных средств: *псиллиум* (Metamucil), *поликарбофил* (FiberCon) и *метилцеллюлоза* (Citrucel). Некоторые пациенты не переносят пищевых добавок с клетчаткой. Спросите у своего врача, можно ли вам принимать такие средства. Если вы решите их принимать, начните с небольших доз и пейте побольше жидкости.

Осмотические слабительные увеличивают количество жидкости в кишечнике. В результате каловые массы смягчаются и увеличиваются в объеме, стимулируя мышцы стенок кишечника. *Полиэтиленгликоль* (Miralax

и Lactulose) является примером таких слабительных.

Стимулирующие слабительные средства стимулируют нервы толстого кишечника (толстой и прямой кишки). Это приводит к тому, что мышцы стенок толстого кишечника сжимаются сильнее, чем обычно, продвигая каловые массы по кишечнику и наружу. Примерами стимулирующих слабительных средств являются *препараты пузыряника (senna)* и *бисакодил*.

Когда при запорах назначают рецептурные препараты?

Некоторым людям, у которых запор вызван приемом опиоидного препарата, безрецептурные слабительные средства не помогают. Существуют несколько рецептурных препаратов, которые используются в таких случаях. Если вам не помогают безрецептурные средства, проконсультируйтесь со своим врачом.

Позвоните своему врачу, если у вас есть какие из следующих симптомов:

- Высокая температура
- Слабость или сильное недомогание
- Боли в животе
- Рвота желчью (рвотные массы ярко-желтого или зеленого цвета)
- Более сильное, чем обычно, вздутие живота
- Сильная боль в заднем проходе
- Недержание кала
- Кровь в кале или в унитазе

Серия информационных
материалов для пациентов

Запоры

Когда симптомы будут устранены, вы сможете:

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни

Данный информационный материал предоставлен программой Palliative Care Project – совместным проектом организации Community Care of Brooklyn и Института инноваций в области оказания паллиативной помощи при MJHS.