

Najczęstszą przyczyną zaparcia jest niewystarczające spożywanie błonnika t.j. diety ubogo resztkowej. Inne przyczyny są mniej częste. Leczenie zazwyczaj polega na większym spożywaniu błonnika t.j. diety bogato resztkowej, z większą ilością płynów. Czasami środki przeczyszczające są potrzebne.

Co to jest zaparcie?

Zaparcia powodują gdy:

- Stolec (cz. nazywany kałem lub odchodami) staje się twardy, trudny i bolesny do oddania.
- Okres między udaniem się do toalety zwiększa się w stosunku do normalnego dla danej osoby. Jest duża rozpiętość, w tym co jest normalnym czasem do wydalania odchodów. Dla jednych ludzi normalne jest oddanie stolca 2-3 razy dziennie, dla innych 2-3 razy na tydzień jest normą. Chodzi głównie o zmianę tego co było zazwyczaj normalne.
- Czasami mogą występować bóle kurczowe w dole brzucha, wzdęcia i nudności, jeżeli zaparcia są ciężkie.

Co jest powodem zaparcia?

- **Zbyt małe spożywanie błonnika** to główną przyczyną. Przeciętna osoba w Wielkiej Brytanii spożywa na dzień ok. 20g błonnika, a zalecane jest 30g. Błonnik jest tą częścią rośliny która jest nie strawiona i pomaga w pracy jelit. Pożywienie z dużą ilością błonnika to owoce, jarzyny, płatki owsiane i kukurydziane.
- **Diety odchudzające** często mają za małą zawartość błonnika i mogą powodować zaparcia.
- **Zbyt małe spożycie płynów** może pogarszać zaparcie. Stolec będzie miękki i łatwo oddawany przy spożywaniu wystarczającej ilości błonnika i wystarczającej ilości płynów.
- **Niektóre leki** mogą powodować zaparcia. Na przykład: środki przeciwbólowe, zwłaszcza te z kodeiną takie jak CO-CODAMOL. Niektóre leki przeciwnadkwasociowe, środki przeciwdepresyjne, tabletki żelaza, środki moczopędne, środki przeciwkaszlowe i leki na chorobę parkinsona. Trzeba o tym powiedzieć lekarzowi, jeżeli przypuszcza się że jakiś lek powoduje zaparcie.
- **Problemy chorobowe** mogą być czasem przyczyną zaparcia n.p. niedoczynność tarczycy, nerwica układu pokarmowego (IRRITABLE BOWEL SYNDROME), a także mała aktywność fizyczna zwłaszcza u ludzi starszych.
- **Regularne używanie środków przeczyszczających** może powodować zaparcie u niektórych ludzi używających regularnie np. senny codziennie. Po latach ich używania, spowoduje to rozleniwienie jelit i wytworzy się błędne koło. Zaparcie będzie stawało się gorsze i więcej będzie potrzebnych środków przeczyszczających.
- **Ciąża.** Ok. 1 na 5 kobiet w ciąży ma zaparcia, co jest spowodowane zmianami hormonalnymi, które spowalniają ruchy jelit.

- **Mocna herbata i kawa** mogą pogorszyć ten stan. Działają one moczopędnie co znaczy, że zwiększają ilość płynu w moczu a zmniejszają w jelitach.
- **Niewiadome.** Niektórzy ludzie przy dobrej diecie i normalnym układzie pokarmowym mają zaparcia. Mówi się że ich przewód pokarmowy stał się nieaktywny. To jest całkiem częste.

Co potrzebne są jakieś badania?

Zazwyczaj nie, ale mogą być potrzebne z przyczyn następujących:

- Jeżeli częste zaparcie jest czymś nowym, bez wyraźnej przyczyny jak zmian diety, leków, stylu życia.
- Jeżeli objawy są ciężkie i trwałe.
- Jeżeli są dodatkowe objawy budzące niepokój np. jeżeli w stolcu pojawia się krew, śluz czy ropa lub jeżeli są bóle, utrata wagi lub występuje biegunka.

Co można zrobić by zmniejszyć zaparcie?

- **Jeść więcej błonnika** zawartego w owocach, jarzynach, sokach owocowych, i chlebie pełnoziarnistym i płatkach.
- **Pić dużo płynów** przynajmniej dwa litry (8-10 kubków) dziennie. Płyn zostanie oddany głównie z moczem ale część zostanie w jelitach by rozmiękczyć kał. Każdy płyn jest dobry, ale mocna kawa i herbata nie powinny być głównym napojem. Nie trzeba wykluczyć herbaty i kawy wogóle, ale pić inne płyny jak woda i soki.
- **Ćwiczyć regularnie** jak tylko możliwe. Utrzymywanie fizycznej aktywności ciała pomaga w sprawnym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego.
- **Wychodzenie do toalety.** Nie wstrzymywać naturalnej potrzeby. Niektórzy ludzie wstrzymują to, co może prowadzić do formowania twardego trudnego do oddania stolca.

Jakie jest leczenie zaparcia?

Leczenie potrzebne jest tylko wtedy, kiedy proste metody jak dieta, płyny itd. nie przynoszą rezultatu.

- Można dodatkowo używać **gotowych środków błonnika** jak FIBOCEL by zwiększyć stolec. Można je kupić w aptekach i sklepach zdrowotnych.
- **Środki przeczyszczające.** Można niektóre kupić samemu w aptece lub na receptę z tym żeby je tylko używać sporadycznie, to znaczy od czasu do czasu. Jest dużo różnych środków przeczyszczających, które działają w różny sposób.
- **Zmiana leków** może spowodować również zaparcie. Nie przestań brać leków bez uzgodnienia z lekarzem.

Uwaga na temat diety z dużą ilością błonnika i gotowych środków które go zawierają.

Działają one przez zwiększenie objętości stolca jak również wchłaniają wodę. Trochę jak bibuła połączenie błonnika i płynów prowadzi do wytworzenia miękkiego i bardziej objętościowego stolca. Trzeba wtedy pić przynajmniej dwa litry dziennie (8-10 kubeczków). Bardzo rzadko dużo błonnika przy małej ilości płynu może prowadzić do

zatkania jelita. Może też się zwiększyć ilość gazów i wzdęcia. To się powinno unormować.

© EMIS & PIP 2002



Translated by:
POLISH MEDICAL ASSOCIATION
20 Princes Gate, London SW7 1PT