WSTYDLIWY PROBLEM – zaparcia

Biegunka i zaparcia to dwa oblicza jednego problemu związanego z zaburzoną częstością wypróżniania. Aby zobrazować jakie są odchylenia od normy warto zapamiętać sobie „regułę trzech", która mówi: nie rzadziej niż raz na trzy dni i nie częściej niż trzy razy na dzień. O ile biegunka dokucza nam maksymalnie kilka dni i w większości przypadków wiemy jak sobie z nią radzić, tak zaparcia stają się problemem długofalowym, a nawet, z upływem czasu, narastającym. Przewlekłym zaparciom towarzyszy złe samopoczucie, bóle brzucha, wzdęcia, a także, rzadko z tym kojarzone, zaostrzenie objawów ze strony hemoroidów. Problem zaparć jest dla pacjentów często na tyle wstydliwy, że wolą się męczyć niż porozmawiać o problemie ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

PRZYCZYNY ZAPARĆ

Zacznijmy od początku, czyli od krótkiej lekcji fizjologii człowieka. Strawiony pokarm dostaje się do jelita i dzięki tzw. ruchom robaczkowym przesuwany jest do jego końcowej części czyli odbytnicy, której rozciągnięcie daje sygnał do mózgu i odczuwane jest jako parcie na stolec. Jeżeli w sposób świadomy lub nieświadomy zostanie zahamowana defekacja (wydalanie kału) to przebywające w jelicie masy kałowe mogą ulec nadmiernemu odwodnieniu, a przez to utwardzone mogą być trudne do usunięcia.

Panuje błędne przekonanie, że wypróżniać należy się codziennie. Tak naprawdę o zaparciu można mówić, gdy nie doszło do niego przez tydzień (dwa razy w tygodniu mieści się w normie).

Nieprawdą jest również, że zatwardzenie dotyczy tylko osób starszych – owszem często jest wynikiem osłabienia czynności i siły mięśni brzucha (tzw. tłoczni brzusznej) czy zażywania wielu leków, natomiast ZAPARCIA DOKUCZAJĄ TAKŻE LUDZIOM MŁODYM. Wpływ mają na to przede wszystkim: niewłaściwa dieta uboga w błonnik, nieregularne posiłki, spożywanie żywności wysoko przetworzonej, siedzący tryb życia i niewielka aktywność fizyczna, stres, ciąża, a nawet powstrzymywanie się od oddania stolca np. w czasie pracy czy podczas podróży.

Zmagając się z zaparciami trzeba zacząć przede wszystkim od zmiany nawyków żywieniowych. ODPOWIEDNIA DIETA WZBOGACONA AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ jest podstawową, a niekiedy jedyną i wystarczającą formą leczenia zaparć. W przypadku, gdy okaże się to nieskuteczne można wspomóc się preparatami dostępnymi w aptece.

JAK SIĘ USTRZEC?

Oto zasady, dzięki którym unikniemy zaparć:

- jedzenie małych porcji, ale częściej: „zmusza" to jelita do systematycznej pracy,
- picie 1 szklanki wody na czczo, najlepiej niegazowanej lub przegotowanej, opcjonalnie z sokiem z cytryny - dodatkowo nasili aktywność jelit,
- uzupełnianie 2 litrów płynów dziennie. Wliczamy w to również wodę zawartą w owocach, warzywach i innych pokarmach, choć najlepiej, aby była to mineralna woda niegazowana. Odwodniony organizm będzie czerpał wodę z mas kałowych, a te zrobią się twardsze i bardziej ubite, przez co trudne do usunięcia,
- życie w zgodzie z własnym organizmem tzn. wykorzystanie największej aktywności jelit w godzinach porannych, chociażby poprzez wstanie 15 minut wcześniej, tak aby uniknąć pośpiechu (wpływającego na zaparcia) oraz nie powstrzymywanie się od defekacji (organizm po pewnym czasie przyzwyczaja się i zostaje zaburzony naturalny mechanizm wypróżniania),
- włączenie siemienia lnianego do diety: w postaci mielonej można dosypać do jogurtu, musli, sałatek lub przygotować w formie napoju: łyżkę zmielonego siemienia zalać gorącą wodą, odczekać 2-3 godziny i wypić najlepiej wieczorem,
- unikanie produktów sprzyjających zaparciom: czekolada, słodycze, kakao, białe pieczywo, tłuste i ciężkostrawne pokarmy, fastfood, słodkie napoje gazowane,
- wprowadzenie do diety produktów bogatych w błonnik takich jak: pieczywo pełnoziarniste, kasze gruboziarniste, warzywa, owoce, a także produktów ze sfermentowanego mleka: kefiry, jogurty.

SPRZYMIERZENIEC W WALCE Z ZAPARCIAMI

Błonnik - co to takiego, jakie ma znaczenie i dlaczego warto poświęcić mu chwilę uwagi? Błonnik (włókno pokarmowe) to grupa związków pochodzenia roślinnego, która nie jest trawiona w przewodzie pokarmowym, w związku z czym przez długi czas był uważany za zbędny składnik pożywienia. Błonnik dzieli się na dwie frakcje o różnych właściwościach: rozpuszczalną w wodzie (to głównie błonnik pochodzący z owoców i warzyw) oraz nierozpuszczalną w wodzie (występującą w produktach zbożowych). Błonnik pełni bardzo ważną rolę w regulacji pracy układu pokarmowego: POBUDZA PERYSTALTYKĘ JELIT, chłonąc wodę warunkuje odpowiednią konsystencję mas kałowych, zapobiega odwodnieniu stolca, dzięki czemu ułatwia wypróżnienia i zapobiega zaparciom. Ponadto obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów oraz poziom cukru we krwi, oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich, stanowi pożywkę dla drobnoustrojów mikroflory jelitowej oraz sprzyja redukcji masy ciała: pęcznieje w żołądku, daje uczucie sytości oraz zwiększa wydalanie tłuszczu z kałem. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożycie błonnika na poziomie 25-40g/dobę, podczas gdy w Polsce spożywa się obecnie 15-25g/dobę.

Źródłem włóknika pokarmowego są:
PRODUKTY ZBOŻOWE: pieczywo razowe, żytnie mieszane, pieczywo chrupkie, grube kasze (jęczmienna, gryczana), płatki zbożowe (pszenne, owsiane, kukurydziane, musli), otręby (pszenne, owsiane, pieczywo z otrębami),
OWOCE I WARZYWA: głównie surowe i spożywane za skórką. Szczególnie bogate w błonnik są: nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, groszek zielony, soczewica, fasolka szparagowa, soja), kapusty (biała, czerwona, włoska, brukselka), warzywa korzeniowe (buraki, marchew, brukiew), drobno pestkowe owoce (jeżyny, maliny, porzeczki, truskawki, agrest), śliwki, żurawina, jabłka, gruszki, morele, owoce suszone (śliwki, figi, morele) oraz orzechy.

Stosując dietę bogatą w błonnik należy zawsze pamiętać o WYPIJANIU DUŻYCH ILOŚCI WODY, bo tylko wtedy osiągniemy zamierzony efekt. Błonnik spożyty w dużej ilości, gdy organizm nie jest do tego przyzwyczajony oraz bez odpowiedniej ilości wypijanej wody, może powodować wzdęcia, kolki, a nawet pogłębiać zaparcia. Aby uniknąć skutków ubocznych należy więc stopniowo wprowadzać do diety produkty bogato resztkowe. Najlepiej stosować dietę mieszaną zawierającą zarówno produkty zbożowe, jak i owoce oraz warzywa.

GDY ZAWODZĄ DOMOWE SPOSOBY

A co jeśli pomimo zmiany swoich nawyków oraz stosowania >>

odpowiedniej diety w dalszym ciągu borykamy się z zaparciami? Wtedy konieczna jest wizyta w aptece. Farmaceuci mają szeroki wachlarz możliwości, zatem każdy pacjent zmagający się z problemem zaparć znajdzie odpowiedni dla siebie preparat. Poniżej charakteryzujemy niektóre z nich.

GOTOWE PREPARATY BŁONNIKOWE Najbardziej znane są te w proszku, są to najczęściej nasiona babki płesznik lub babki jajowatej, mogą mieć dodatek np. probiotyków i prebiotyków wpływających na florę jelitową. Błonnik musi być popijany odpowiednią porcją płynów, wtedy pęcznieje w jelicie zwiększając objętość mas kałowych, rozciąga ściany jelita grubego i pobudza fizjologiczną defekację. Aby osiągnąć oczekiwany efekt, należy oraz można stosować je regularnie i przez dłuższy czas. Z racji tego, że mogą powodować jednak uczucie pełności w brzuchu, wzdęcia, a także absorbować witaminy i leki, dlatego należy zachować odstęp pomiędzy zażywaniem leków i produktów błonnikowych. Dobrze sprawdzają się zimą, gdy nie mamy dostępu do świeżych warzyw i owoców oraz mogą być stosowane przez kobiety w ciąży.

PARAFINA CIEKŁA hamuje wchłanianie wody, powleka ściany jelit i rozmiękcza masy kałowe ułatwiając wypróżnienie. Stosowana w ilości 1-3 łyżki stołowe działa po ok. 8-12 godzinach. Może upośledzać wchłanianie związków rozpuszczalnych w tłuszczach, głównie witamin (A, D, E i K).

SIARCZAN MAGNEZU CZYLI TZW. SÓL GORZKA jest to proszek, który stosuje się po rozpuszczeniu w wodzie (10-15g na szklankę wody). Działania przeczyszczającego można się spodziewać po 3-12 godzinach.

OLEJ RYCYNOWY działa drażniąco na jelito cienkie pobudzając perystaltykę, jednorazowa dawka u osoby dorosłej to 15-30 ml. Działa szybko, bo już po ok. 2-4 godzinach.

LAKTULOZA to syntetyczny cukier, który powoduje napływ wody do jelita

BŁONNIKOWA BOMBA

- garść otrębów pszennych,
- garść łuskanego słonecznika,
- kilka pokrojonych suszonych śliwek lub moreli,
- kilka pokrojonych orzechów włoskich lub laskowych,
- jogurt naturalny

Wszystkie suche składniki wymieszać z jogurtem.

grubego na zasadzie osmozy, zmiękcza masy kałowe i ułatwia defekację. Jest to lek bezpieczny, który może być stosowany zarówno u dzieci, jak i osób starszych, którym dokuczają zaparcia polekowe. Syrop podaje się po rozcieńczeniu w wodzie, soku owocowym lub mleku. Na początku stosowania preparatu mogą wystąpić bóle brzucha, wzdęcia oraz nudności.

ROŚLINNE ZWIĄZKI TZW. KONTAKTOWE to preparaty na bazie aloesu, liścia senesu, kory kruszyny, kłącza rzewienia, dostępne w postaci tabletek lub herbatek do zaparzania. Działają drażniąco na jelito grube pobudzając je w ten sposób do pracy, hamują wchłanianie wody zapobiegając odwodnieniu stolca i dają efekt przeczyszczający po 8-12 godz. Przeciwwskazane są w okresie ciąży, karmienia piersią oraz podczas miesiączki.

BISAKODYL jest syntetycznym odpowiednikiem roślinnych środków kontaktowych i jednym z najsilniejszych leków przeczyszczających. Jest zalecany m.in. przy przygotowaniu do badań diagnostycznych (usg, rentgen).

CZOPKI GLICERYNOWE I WLEWKI DOODBYTNICZE działają miejscowo w jelicie grubym, więc dają efekt niemal natychmiastowy. Wlewki najczęściej są stosowane przed zabiegami chirurgicznymi na jelitach, przed badaniami endoskopowymi, czy przy porodzie. Lewatywę można wykonać również w warunkach domowych – są specjalnie do tego przeznaczone roztwory. Zbyt częste stosowanie środków z tej grupy może doprowadzić do stanów zapalnych odbytnicy i zaburzeń czynności jelita grubego, dlatego stosujmy je jako „ostatnią deskę ratunku".

Jeżeli pomimo zmiany diety i nawyków w dalszym ciągu nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z zaparciami to pamiętajmy o tym, że możemy wspomóc jelita środkami przeczyszczającymi, natomiast aby całkowicie nie rozleniwić jelit nie można stosować ich długotrwale. Fizjologiczna defekacja powoduje opróżnienie jelit tylko do połowy, podczas gdy po zastosowaniu środków przeczyszczających jelita opróżnione są radykalnie. Czas do następnej defekacji wydłuża się, co z kolei daje wrażenie zaparcia i sięgnięcie po kolejną tabletkę, i kolejną. Dla osiągnięcia efektu konieczne jest stosowanie coraz większych dawek środków przeczyszczających, które jeszcze bardziej rozleniwiają jelita i tak błędne koło się zamyka, a problem zaparć przeradza się w problem uzależnienia od leków przeczyszczających.

IWONA RAJSKA
Pracownik Apteki Niezapominajka

REKLAMA