

# ЗАПОР



## Что представляет собой запор?

**ЗАПОР** — это состояние, при котором акты опорожнения кишечника (**дефекации**) происходят реже, чем обычно, или когда стул приобретает твердую и сухую консистенцию, а сам процесс дефекации становится болезненным или затрудненным. Индивидуальная частота опорожнения кишечника может варьироваться от 3 раз в день до 3 раз в неделю у каждого человека.

**ПЕРИОДИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ АКТА ДЕФЕКАЦИИ (ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ)** — это распространенное явление, подверженное практически каждый третий индивид. Эти неполадки могут вызывать много дискомфорта и оказывать отрицательное воздействие на уровень жизни.

## Какие симптомы характерны для нарушения акта дефекации?

- Невозможность осуществления опорожнения кишечника
- Твердый стул небольшого объема
- Необходимость сильного напряжения при дефекации
- Редкость актов дефекации, менее чем раз в три дня
- Увеличение количества газов в кишечнике
- Ощущение полноты или вздутия живота
- Ощущение неполного опорожнения кишечника после акта дефекации
- Боль во время дефекации

## Что приводит к нарушениям акта дефекации?

- Изменения в рационе или объеме употребляемых жидкостей
- Снижение уровня физической активности, включая физические упражнения
- Обезвоживание
- Различные заболевания, оказывающие влияние на работу кишечника, такие как раковые заболевания, воспалительные процессы в кишечнике, сахарный диабет и гипотиреоз
- Повышенное содержание кальция в крови
- Множество заболеваний, воздействующих на нервную систему, таких как периферическая невропатия, повреждение спинного мозга и болезнь Паркинсона
- Различные виды лекарств, такие как опиоиды, антациды, некоторые химиотерапевтические препараты, антидепрессанты, препараты железа, антигистаминные средства и противосудорожные препараты

Ведение дневника для отслеживания симптомов может быть полезным, особенно если у вас часто возникают проблемы с актом дефекации. Записывайте следующую информацию после каждого случая опорожнения кишечника:

1. Время акта дефекации.
2. Использование слабительных или клизмы (если применяли).
3. Ощущения во время акта дефекации, такие как боль, и характер стула (сухой, жесткий).

Эти записи помогут вам и вашему врачу лучше понять характер и частоту проблем, что может облегчить разработку подходящего лечения.

## Для облегчения симптомов следуйте этим рекомендациям:

1. **Увеличьте потребление клетчатки:** Включите в рацион больше продуктов с высоким содержанием клетчатки, таких как цельнозерновой хлеб, крупы, свежие фрукты и овощи, а также богатые клетчаткой продукты, такие как фасоль, горох и орехи.
2. **Пейте достаточно воды:** Обеспечьте постоянное употребление воды в течение дня, особенно при увеличении потребления клетчатки.
3. **Активность:** Регулярно занимайтесь физической активностью, включая хотя бы короткие прогулки, чтобы поддерживать нормальную работу кишечника.
4. **Реагируйте на позывы:** Когда чувствуете позыв к дефекации, мгновенно откликайтесь и посещайте туалет.
5. **Не игнорируйте позывы:** Постарайтесь не пренебрегать позывами к дефекации, даже если они кажутся незначительными.
6. **Обсудите лекарства:** Поговорите со своим врачом или медсестрой о возможности использования слабительных средств, если это необходимо.

**Следование этим рекомендациям может помочь улучшить ваше состояние и снизить проявление симптомов запора.**

## Лечение запоров:

Если запор вызван заболеванием или приемом лекарств, врач может предложить внести изменения в лечение с целью устранения этого симптома.

Для смягчения симптомов некоторые люди прибегают к применению клизм, но большинство предпочитают использовать слабительные. Среди слабительных множество препаратов, доступных без рецепта в аптеке или супермаркете, а также те, которые предоставляются только по рецепту врача.

## Безрецептурные слабительные средства имеют различные типы и механизмы действия:

1. **Размягчители стула:** Эти препараты, например, жидкий парафин, повышают содержание воды в стуле, делая его более мягким.
2. **Слабительные с добавками клетчатки:** Называемые иногда пищевыми добавками с клетчаткой, они, например, метилцеллюлоза, увеличивают объем каловых масс, подобно тому, как клетчатка из пищи действует в организме. Это может способствовать более легкому прохождению стула.
3. **Осмотические слабительные:** Примеры таких препаратов, как полиэтиленгликоль (лактолоза), фортранс, макрогол увеличивают количество жидкости в кишечнике, что смягчает стул и стимулирует перистальтику.
4. **Стимулирующие слабительные средства:** Эти препараты, такие как пузырник (сенна), бисакодил, пикосульфат натрия, гутталакс, слабилин, стимулируют нервы толстого кишечника, усиливая сокращения мышц стенок и способствуя перемещению каловых масс.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ**, что прежде чем начать принимать какие-либо слабительные средства, особенно на регулярной основе, рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Если безрецептурные слабительные средства не приносят должного облегчения и симптомы сохраняются, врач может решить прописать более сильные или специализированные рецептурные препараты.

**Применение опиоидных препаратов:** Людям, использующим опиоидные препараты, иногда требуются рецептурные средства для борьбы с запорами, вызванными этими препаратами. Рецептурные лекарства могут иметь более эффективное воздействие в таких случаях.

## Если у вас возникли следующие симптомы, важно обратиться к врачу:

- Высокая температура.
- Общая слабость или сильное недомогание.
- Боли в животе.
- Рвота желчью (рвотные массы ярко-желтого или зеленого цвета).
- Усиленное вздутие живота.
- Сильные боли в заднем проходе.
- Недержание кала.
- Обнаружение крови в кале или в унитазе.

**Эти симптомы могут свидетельствовать о серьезных проблемах и требуют медицинской оценки.**

## После устранения симптомов вы сможете:

- Продолжать выполнять повседневные дела и чувствовать больше энергии.
- Уделять больше времени семье и друзьям.
- Лучше справляться со стрессом и меньше беспокоиться.
- Спать более качественно.
- Повысить общее качество жизни.

# ІШ ҚАТУ



## Іш қатуы деген не?

**ІШ ҚАТУ** — ішектің дәреттен (дефекация) әдеттегіден сирек босауы немесе нәжіс қатты және құрғақ болуы, дефекация кезіндегі ауырсыну немесе қиын болуы. Ішек қозғалысының жеке жиілігі әр адам үшін күніне 3 реттен немесе аптасына 3 ретке дейін болуы мүмкін.

**ДЕФЕКАЦИЯ АКТИСІНДЕГІ МЕРЗІМДІ БҰЗЫЛУЛАР (ЭПИЗОДТЫҚ ІШ ҚАТУ)** — әрбір үшінші адамның дерлік әсер ететін кең таралған құбылыс. Бұл проблемалар көптеген қолайсыздықтар тудыруы және өмір сүру деңгейіне теріс әсер етуі мүмкін.

### Дефекация бұзылуының симптомдары қандай?

- Ішектің қозғалмауы
- Қатты, көлемі аз нәжіс
- Дефекация кезінде қатты күшену қажеттілігі
- Дефекацияның сирек болуы, үш күнде бір реттен аз болуы
- Ішектегі газдар мөлшерінің жоғарылауы
- Ішектің ауырсынуы мен кебуі
- Дефекациядан кейін дәреттің толық шықпау сезімі
- Дефекация кезінде ауырсыну

### Дефекация актісі неден бұзылуы мүмкін?

- Тамақтану тәртібін бұзу немесе сұйықтықты аз ішу
- Физикалық белсенділіктің, соның ішінде жаттығулар көлемінің төмендеуі
- Сусыздану
- Ішек функциясына әсер ететін әртүрлі аурулар, мысалы, қатерлі ісік, ішектің қабыну аурулары, қант диабеті және гипотиреоз
- Қандағы кальций деңгейінің жоғарылауы
- Жүйке жүйесіне әсер ететін көптеген аурулар, мысалы, перифериялық невропатия, жұлынның жарақаты және Паркинсон ауруы
- Опиоидтер, антицидтер, кейбір химиотерапиялық препараттар, антидепрессанттар, темір препараттары, антигистаминдер және антиконвульсанттар сияқты дәрілердің әртүрлі түрлері.

Симптомдарды бақылау үшін, әсіресе дефекация кезінде қиындықтар туындаса күнделік жүргізу пайдалы болуы мүмкін. Әрбір ішек босауынан кейін келесі ақпаратты жазып алыңыз:

1. Дефекация уақыты.
2. Іш жүргізетін дәрілерді немесе клизманы қолдану (қолданылған жағдайда).
3. Дефекация актісі кезінде ауырсыну сияқты сезімдер және нәжістің сипаты (құрғақ, қатты).

Бұл жазбалар сізге және сіздің дәрігеріңізге проблемалардың сипаты мен жиілігін жақсы түсінуге, тиісті емдеу тәсілін қолдануға көмектеседі.

### Симптомдарды жеңілдету үшін келесі ұсыныстарды орындаңыз:

1. **Клетчатканы көп пайдаланыңыз:** рационға тұтас дәнді нан, жарма, жаңа піскен жемістер мен көкөністер, үрмебұршақ, бұршақ және жаңғақтар сияқты клетчаткаға бай азық-түліктер қосыңыз.
2. **Суды жеткілікті мөлшерде ішіңіз:** суды күні бойы, әсіресе клетчатканы тұтыну мөлшерін ұлғайтқан кезде жиі ішіп тұрыңыз
3. **Белсенділік:** Ішектің қалыпты жұмысын сақтау үшін тұрақты белсенді қимыл-қозғалыс болған жөн, мысалы қысқа серуендеулер.
4. **Нәжіске назар аударыңыз:** Дәретке шығу сезімі пайда болған кезде дер кезінде дәретханаға барыңыз.
5. **Нәжісті назардан тыс қалдырмаңыз:** елеусіз болып көрінсе де, дәрет шығаруға барынша әрекет жасаңыз.
6. **Дәрілерді талқылаңыз:** Қажет болса, іш жүргізетін дәрілерді қолдану туралы дәрігеріңізбен немесе медбикеңізбен сөйлесіңіз.

Осы ұсыныстарды орындау сіздің жағдайыңызды жақсартуға және іш қату белгілерін азайтуға көмектеседі.

### Іш қатуды емдеу:

Егер іш қату сырқаттанумен немесе дәрі қабылдаумен байланысты болса, дәрігер симптомды жеңілдету үшін емдеуді өзгертуді ұсынуы мүмкін.

Кейбір адамдар симптомдарды жеңілдету үшін клизмаларды қолданады, бірақ көпшілігі іш жүргізетін дәрілерді қолдануды жөн көреді. Іш жүргізетін дәрілерге дәріханада немесе супермаркетте рецептсіз сатылатын, сондай-ақ дәрігердің рецептімен ғана сатылатын көптеген дәрілер жатады.

### Рецептсіз іш жүргізетін дәрілердің әртүрлі түрлері мен әсер ету механизмдері бар:

1. **Нәжіс жұмсартқыштары:** сұйық парафин сияқты препараттар нәжістің су құрамын арттырады, оны жұмсақ етеді.
2. **Құрамында клетчатка бар іш жүргізетін дәрілер:** Кейде клетчатка бар қоспалар деп аталады, метилцеллюлоза сияқты іш жүргізетін дәрілер клетчатканың денеде қалай жұмыс істейтініне ұқсас нәжістің негізгі бөлігін көбейтеді. Бұл нәжістің жеңіл шығуына көмектеседі.
3. **Осмотикалық іш жүргізетін дәрілер:** Полиэтиленгликоль (лактүлоза), фортранс, макрогон сияқты дәрілер ішектегі сұйықтықтың мөлшерін арттырады, бұл нәжісті жұмсартады және перистальтиканы ынталандырады.
4. **Стимуляторлық іш жүргізетін дәрілер:** везикальды іш жүргізетін дәрілер (сенна), бисакодил, натрий пикосульфаты, гутталакс, слабилон сияқты бұл препараттар тоқ ішектің нервтерін қоздырады, қабырғалар бұлшықеттерінің жиырылуын арттырады және нәжістің қозғалуына ықпал етеді.

Кез келген іш жүргізетін дәрілерді қабылдауды бастамас бұрын, әсіресе тұрақты негізде дәрігермен кеңесу ұсынылады.

Егер рецептсіз сатылатын іш жүргізетін дәрілер жеткілікті жеңілдік бермесе және симптомдар сақталса, сіздің дәрігеріңіз күштірек немесе арнайы рецепт бойынша дәрі-дәрмектерді тағайындау туралы шешім қабылдауы мүмкін.

**Опиоидты препараттарды қолдану:** Опиоидты препараттарды қолданатын адамдар кейде осы препараттардан туындаған іш қатумен күресу үшін рецепт бойынша дәрі-дәрмектерді қажет етеді. Мұндай жағдайларда рецепт бойынша берілген дәрі-дәрмектер тиімдірек болуы мүмкін.

### Төмендегі симптомдар туындаған жағдайда, дәрігерге қаралу маңызды:

- Дене температурасының көтерілуі.
- Жалпы әлсіздік немесе қатты мазасыздық.
- Іштің ауруы.
- Өт құсу (ашық сары немесе жасыл түс құсу).
- Ісінудің күшеюі.
- Анус аймағындағы қатты ауырсыну.
- Нәжіс ұстамау.
- Нәжісте немесе унитазда қан табу.

### Бұл белгілер елеулі проблемаларды көрсетуі мүмкін және медициналық тексеруді қажет етеді.

### Симптомдарды жойғаннан кейін сіз:

- Күнделікті әрекеттерді орындауды жалғастыра аласыз және көбірек қуат сезіне аласыз.
- Отбасыңызбен және достарыңызбен көбірек уақыт өткізе аласыз.
- Стресті жақсы басқарып, уайымыңызды азайта аласыз.
- Ұйқы сапасын арттыра аласыз.
- Жалпы өмір сапасын жақсарты аласыз.