

## **Запор что делать?**

О такой деликатной проблеме, как запор, неловко сообщать даже лечащему врачу. Тем не менее, стеснение надо обязательно перебороть.

Многодневное отсутствие стула может быть не только последствием неправильного питания, но и признаком опасных заболеваний.

Что такое запор?

Запор – это состояние пищеварительной системы, при котором опорожнение кишечника затруднено. Чаще всего оно происходит, когда фекалии становятся слишком твердыми, поскольку содержащаяся в них жидкость всасывается в толстом кишечнике.

Чем медленнее пища проходит через желудочно-кишечный тракт, тем больше воды поглощается в толстом кишечнике. Это может быть вызвано недостаточной работой мышц кишечника и нарушением работы нервной системы, которая управляет его работой.

Поскольку кал становится сухим и жестким, опорожнение кишечника (дефекация) становится болезненным. В некоторых случаях могут появиться симптомы кишечной непроходимости.

Самые распространенные причины запора

1. Недостаток клетчатки в рационе. Люди, которые потребляют мало продуктов растительного происхождения и отдают предпочтение мясу, яйцам, сырам и выпечке из муки высшего сорта значительно чаще страдают от запоров.

Для профилактики запоров необходимо включить в свой рацион достаточное количество фруктов, овощей и продуктов из цельного зерна.

Клетчатка содержит нерастворимые растительные волокна, которые не перевариваются в кишечнике. Они стимулируют работу стенок кишечника, ускоряют движение пищи и препятствуют обезвоживанию кала.

2. Низкая физическая активность. Регулярное движение поддерживает обмен веществ организма на высоком уровне, в том числе стимулируя работу кишечника.

Эксперты говорят, что у ведущих сидячий образ жизни запоры встречаются намного чаще, чем у физически активных людей.

3. Прием лекарственных препаратов. Некоторые обезболивающие препараты, лекарства для сердечно-сосудистой системы, а также мочегонные средства способны вызвать запоры.

Также проблемы с опорожнением кишечника могут вызывать психотропные и наркотические препараты, антидепрессанты, средства для нормализации кислотности желудка, препараты железа и сода.

Если возникновение запора связано с употреблением препаратов, обязательно обратитесь к врачу. Ни в коем случае не пытайтесь заменить препарат самостоятельно!

4. Беременность. Гормональные изменения, вызванные беременностью, снижают активность работы кишечника. Кроме того, на поздних сроках матка может давить на кишечник, ухудшая его работу.

5. Старение. С возрастом обменные процессы в организме замедляются. Вместе с этим снижается и активность кишечника.

6. Изменение режима. Организм человека обычно настраивается на определенное время приема пищи и опорожнения кишечника. Резкое изменение такого режима, например, при смене работы или во время путешествия, нередко приводит к запорам.

7. Увлечение слабительными. Использование слабительных для самолечения чревато усугублением проблемы. Помните: подобные средства вызывают привыкание.

Это значит, что дозировка, необходимая для опорожнения кишечника, постоянно растет, а отмена препаратов приводит к многодневным запорам.

Воздержитесь от приема слабительных без консультации врача.

8. Попытки перетерпеть. Избегаете посещения туалета вне дома, слишком заняты за рабочим столом или испытываете серьезный стресс, из-за которого просто не замечаете позывов в туалет?

Вариантов много, а результат всегда один. Чем дольше откладывается поход в туалет, тем жестче и суше становится стул. А значит, тем тяжелее он удаляется.

Запор нередко развивается и у маленьких детей, которых слишком настойчиво приучают к горшку.

9. Недостаток жидкости. Нехватка воды в организме приводит к тому, что жидкость быстро выводится из кала, и он становится очень жестким.

Напитки, содержащие кофеин и алкоголь, обезвоживают организм и провоцируют запоры.

10. Заболевания толстого кишечника, прямой кишки и другие заболевания. Наличие спаек, опухолей (в том числе злокачественных) и сужений в кишечнике вызывает развитие запоров. Кроме того, к развитию запора приводят неврологические и гормональные нарушения.

11. Стрессы. Хронический стресс приводит к вегетативной дисфункции – нарушению вегетативной нервной системы, регулирующей работу внутренних органов.

Чтобы уберечься от стресса, найдите время для расслабления, полноценного сна и физических упражнений, снимающих напряжение.

Внимание! Упорный многодневный запор или постепенное развитие хронического запора – это повод для срочного обращения к врачу. Затруднение движения кала по кишечнику может быть вызвано опасными заболеваниями.

Срочно обратитесь к врачу, если:

- с момента последней дефекации прошло три дня, или два дня – после приема слабительного,
- в стуле есть кровь,
- у вас постоянные спазмы кишечника, тяжесть в животе или прямой кишке,
- к запору присоединились симптомы рвоты.

Как предотвратить запоры?

Здоровая диета

1. Регулярно потребляйте продукты, богатые растительными волокнами: отруби, бобовые, бананы, чернослив, яблоки, изюм, листовые овощи, сырые овощи, ягоды, цитрусовые, абрикосы, овсяную крупу, зерновой хлеб, макаронные изделия из цельного зерна, орехи, кукурузу, картофель. Они улучшают функции кишечника.

2. Продукты, богатые жирными кислотами Омега-3, также пригодятся для профилактики запоров. К ним относятся жирная морская рыба, соя и соевые продукты, грецкие орехи, нерафинированные растительные масла.

Режим питания

1. Питайтесь регулярно. Вам подойдет дробное питание с приемами пищи в одно и то же время. Это позволит кишечнику выработать свой режим.

2. Хорошо пережевывайте пищу. Большие куски непрожеванной пищи труднее перевариваются и вызывают запоры.

Достаточное количество жидкости

Убедитесь, что вы пьете достаточно жидкости. Выпивайте не менее полутора литров воды в день. Постарайтесь сократить потребление кофе и сладких газированных напитков и откажитесь от алкоголя. Эти напитки вызывают обезвоживание.

Здоровые привычки

Никогда не игнорируйте позывы к опорожнению кишечника. В туалете старайтесь не торопиться и опорожняйте кишечник полностью.

Лучшее время для первой дефекации – утро после пробуждения или через полчаса после завтрака.

Движение

Регулярная двигательная активность значительно снижает риск развития запоров. Убедитесь, что вы двигаетесь не менее 30 минут в день.

Самое важное

Как правило, запоры возникают вследствие сидячего образа жизни и неправильного питания.

Для профилактики деликатной проблемы включите в ежедневный рацион овощи, фрукты и зерновые продукты, двигайтесь не менее 30 минут в день и пейте не менее полутора литров воды ежедневно.

**Простейшими слабительными растениями** в наших условиях являются: лебеда и марь, их употребляют как пищевой продукт, готовя салаты, тушенку, травяную икру. Так же действует и шпинат. Сок шпината, смешанный с соком огурца и помидоров, принимают по 2-3 стакана в день. Немедикаментозным средством является компресс на нижнюю часть живота. Можно использовать **холодный компресс**, который оставляют на всю ночь, или же попеременные холодные и горячие компрессы, начиная с горячего, по 3 минуты каждый (всего 10-20 минут).

**Горец почечуйный**, почечуйная трава - пьют настой по 1,5-2 стакана за день в 2-3 приема. Для его приготовления любую посуду набивают травой, затем заливают кипятком так, чтобы он покрыл траву, настаивают час.

Легким послабляющим действием обладают **плоды черной бузины**, их используют в виде компота и варенья.

Мягким слабительным является и **чай каркаде**, но в этом случае его нужно предварительно смолоть в порошок и выпить заварку вместе с гущей.

Отличным пищеварительным средством является **свежий корень имбиря** и его порошок (менее эффективен). Во время еды или сразу после нее съешьте несколько ломтиков свежего имбиря. Заварите 3-4 ломтика имбиря и чайную ложку корня солодки. Можете добавить чайную ложку корня лопуха. Пейте по 1 чашке три раза в день.