ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA CHORYCH Z ZAPARCIAMI

Zaparcia z definicji, to zbyt mała liczba wypróżnień (zwykle mniej niż 3 tygodniowo) lub stolce twarde, oddawane z wysiłkiem, a także towarzyszącym uczuciem niepełnego wypróżnienia. Inne objawy towarzyszące zaparciom, to m.in.: dyskomfort w jamie brzusznej, bolesne wypróżnienia, wzdęcia, pieczenie odbytu podczas wypróżniania lub po nim, czy uczucie ucisku w brzuchu. Zaparcia to problem, którego nie należy lekceważyć.

Co sprzyja powstawaniu zaparć?

- dieta ubogokaloryczna i ubogoresztkowa,

- niedostateczna ilość wypijanych płynów,

- siedzący tryb życia,

- unieruchomienie;

Jakie leki mogą powodować zaparcia?

- Leki przeciwbólowe, w tym opioidy, morfina czy tramadol
- Leki przeciwdepresyjne i neuroleptyki
- Leki nasercowe i przeciwskurczowe mogą również przyczyniać się do Leków
- Nadmierne stosowanie środków przeczyszczających może również powodować zaparcia.

Leczenie:

- zmiana diety i stylu życia,

- stosowanie środków przeczyszczających – w razie potrzeby i tymczasowo;

Postępowanie niefarmakologiczne:

1. Dbaj o regularność w spożywaniu posiłków. Oznacza to 3-5 małych posiłków w podobnych odstępach czasu, najlepiej co 3-4 godziny. To dobry sposób na poprawę perystaltyki jelit.
2. Dieta: warzywa, owoce (cytrusy, suszone owoce np. śliwki), orzechy, pełnoziarnisty chleb, gruboziarniste kasze, nasiona, otręby pszenne, musli; Pij mleczne napoje fermentowane, jak kefir i jogurt (bez dodatku cukru), które zawierają żywe kultury bakterii.
3. Unikaj: czekolady, kakao, słodyczy, białego ryżu, żywności przetworzonej, cukierków, ciast i ciasteczek, potraw tłustych, ciężkostrawnych, smażonych, alkoholu, nadmiernego jedzenia jaj, a także roślin strączkowych jak groch, fasola i bób.
4. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2–3 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadaj nawet niewielkich przekąsek.
5. Zwiększenie ilości wypijanych płynów, unikanie odwodnienia. Picie conajmniej 2l wody.

6. W codziennej diecie można się wesprzeć:
    - wypijając rano, bezpośrednio po obudzeniu, szklankę (do wyboru): letniej wody, soku z warzyw albo owoców, kefiru, kwaśnego mleka;
    - wypijając kompot z suszonych śliwek bądź spożywając po każdym posiłku 2–4 suszone śliwki (wcześniej moczone w przegotowanej wodzie);
    - wypijając 1/2 szklanki soku z kiszonej kapusty lub też łyżkę miodu rozpuszczoną wcześniej (wieczorem) w szklance chłodnej, przegotowanej wody;
    - spożywając rano, na czczo, trzy jabłka;
    - spożywając wieczorem, przed kolacją, łyżeczkę naturalnego (tzn. nie parzonego) siemienia lnianego, popijając wodą lub herbatą;
    - stosując do potraw zioła: kminek, majeranek, koper.
7. Zwiększenie aktywności fizycznej. Wprowadzenie do swojego stylu życia aktywności fizycznej, która sprawia przyjemność i jest dostosowana do możliwośći (np. pływanie, jazda na rowerze, długie spacery). Zamiast windy warto wybrać schody.
8. Dbałość o regularność wypróżnień w warunkach zapewniających intymność i spokój.
9. Masaż brzucha wzdłuż przebiegu jelita grubego przez 10 minut przed wstaniem z łóżka.

Leczenie farmakologiczne:

Leki na receptę nie są rozwiązaniem, po jakie powinniśmy sięgać w pierwszej kolejności. Upewnij się, że dieta dostarcza odpowiedniej ilości błonnika i płynów. Jeśli tak, a nadal występuje problem z zaparciem, skorzystaj z naturalnych środków opartych na roślinnych składnikach.

Zioła na zaparcia

Na problemy z wypróżnianiem można zastosować zioła. Występują one zazwyczaj w postaci ziół do zaparzania lub tabletek. Roślinne środki przeczyszczające swoje działanie zawdzięczają występowaniem glikozydów antrachinonowych. Zaliczamy je do grupy środków działających drażniąco na jelito grube.

Działanie przeczyszczające zauważa się po około 8.–12. godzinach od zastosowania preparatów. Glikozydy antrachinonowe nie powinny być stosowane przez kobiety w okresie ciąży.

Leki bez recepty na problemy z wypróżnianiem

Wyróżniamy środki przeczyszczające:

- Pęczniejące - działanie substancji z tej grupy polega na zwiększeniu objętości mas kałowych na skutek chłonięcia wody. **Pobudzają perystaltykę jelit w sposób łagodny, można je stosować w profilaktyce zaparć.**
- Osmotyczne - których rozkład i fermentacja w jelicie grubym powodują wytworzenie kwasu mlekowego oraz octowego co działa przeczyszczająco.
- Zmiękczające - zmiękczają masy kałowe i ułatwiają wypróżnienie;
- Drażniące - na jelito cienkie i grube

Leczenie farmakologiczne należy skonsultować z lekarzem i postępować według sugerowanego rozwiązania.