

Профилактика заболеваний органов пищеварения (запор) статья 2016

Запор — это задержка стула от 36 до 48 часов. Запоры относятся к частым расстройствам здоровья и, по данным медицинской статистики, встречаются особенно часто у маленьких детей и пожилых людей. Почти у всех людей бывают запоры в путешествиях, после стресса и операции. Такие запоры проходят при возвращении к привычному образу жизни и не считаются заболеванием. Если же они часто повторяются, становятся привычными, необходимо тщательное обследование и лечение.

Причинами запоров могут быть:

- диета, бедная растительными волокнами, в сочетании с небольшим количеством потребляемой жидкости и малоподвижным образом жизни;
- болезни желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, хронический панкреатит, дисбактериоз, инфаркт кишечника, опухоли толстой кишки, заворот кишечника, ущемленная грыжа);
- оперативные вмешательства на желудочно-кишечном тракте;
- скопления затвердевших каловых масс в кишечнике («каловые камни»);
- заболевания заднего прохода (анальные трещины, геморрой, парапроктит), сопровождающиеся выраженной болью и препятствующие опорожнению кишечника;
- неврологические заболевания (инсульт, болезнь Паркинсона, повреждения и опухоли спинного мозга, рассеянный склероз);
- заболевания эндокринной системы (гипотиреоз, сахарный диабет и др.);
- прием некоторых препаратов (атропин, питьевая сода, алмагель и др.);
- депрессия.

Также запоры часто возникают во время беременности (на них жалуются примерно две трети беременных женщин).

Симптомы

Кроме самого запора человека могут беспокоить боли и чувство распирания в животе. Облегчение наступает после дефекации или отхождения газов. Снижается аппетит, появляется отрыжка, неприятный вкус во рту. Нередко возникают головные боли и боли в мышцах тела. Возникает общая нервозность, портится настроение, расстраивается сон. Хронические запоры могут сопровождаться изменениями кожи: она становится бледной, с желтоватым оттенком, дряблой, теряет эластичность.

Длительные запоры приводят к таким опасным осложнениям, как кишечная непроходимость, выпячивание стенки толстой кишки, выпадение прямой кишки, геморроидальное кровотечение и т.д.

Кишечная непроходимость сопровождается схваткообразными интенсивными болями в животе, тошнотой, рвотой, задержкой газов, запорами. Состояние больного быстро и резко ухудшается и **требует неотложного осмотра врача.**

Необходимо знать, что запоры зачастую бывают первым признаком серьезных нервных, эндокринных, желудочно-кишечных и даже онкологических заболеваний. Своевременное обращение к врачу поможет выявить основное заболевание и резко увеличить шансы его благополучного исхода.

Профилактика запора. Старайтесь своевременно опорожнять кишечник – организм сам знает, когда это надо делать, не препятствуйте этому. Поменяйте ваш рацион. Увеличьте количество потребляемой жидкости. От запора может помочь сливовый сок. Добавьте в свой рацион больше свежих фруктов и овощей, а также цельнозернового хлеба. Избегайте «крепящих» продуктов, т.е. тех, которые вызывают твердый стул.

Сократите количество газированных напитков и кофе в вашем рационе. Старайтесь больше заниматься спортом. Физическая активность не только поможет кишечнику, но и избавит вас от стресса, который часто является одной из основных причин запора.

Алкоголь может стать причиной запора, так как вызывает обезвоживание. При хронических запорах алкоголь противопоказан.

Используйте мягкое слабительное средство, чтобы облегчить состояние. Но как только кишечник пришел в норму, постарайтесь изменить ваш рацион, двигательный режим, а также сократить стрессы.

Если запор продолжается дольше 7 дней, несмотря на предпринимаемые действия, обратитесь к врачу.