



# ZAPARCIA



OPIEKA FARMACEUTYCZNA



Broszura przeznaczona wyłącznie dla farmaceutów

UKŁAD POKARMOWY

### Co to jest zaparcie?

Zaparcie jest to przewlekłe zmniejszenie się częstości wypróżnień, z wydłużeniem czasu zalegania mas kałowych w jelicie grubym oraz trudnościami w wydalaniu twardego kału.

### Charakterystyczne objawy zaparcć:

- uczucie pełności w żołądku,
- wzdęcia,
- kurczowe bóle brzucha,
- nudności,
- czasem wymioty,
- brak regularnego uczucia parcia na stolec,
- uczucie niecałkowitego opróżnienia jelit po defekacji.





## Przyczyny zaparć

- tryb życia (mała ilość ruchu, nadmiar stresów, dieta uboga w błonnik),
- zaparcia nawykowe,
- nadwrażliwość jelita grubego,
- długotrwałe stosowanie niektórych leków (np. leków p/bólowych (narkotycznych), związków o działaniu antycholinergicznym, środków przeciw nadkwaśności, leków stosowanych w nadciśnieniu, spasmolitycznych, psychotropowych, moczopędnych, antagonistów wapnia, preparatów żelaza),

# Podział zaparć:

**A. zaparcia czynnościowe** – charakteryzują się zwolnionym pasażem jelitowym (nieskuteczne przesuwanie mas kałowych, powodujące zaparcie), może towarzyszyć chorobom, m.in.:

- chorobie Parkinsona,
- depresji, nerwicom,
- chorobom rdzenia kręgowego,
- dolegliwościom endokrynologicznym (np. niedoczynność tarczycy)

**B. zaparcia organiczne** – towarzyszą chorobie ogólnoustrojowej (neurologicznej, jelitowej, mięśniowej) np. nowotwory jelita grubego, zmiany zapalne zwieraczy, choroba hemoroidalna.

SENEFOL

.



## Niefarmakologiczne sposoby na zaparcia:

- zmiana trybu życia i zwyczajów żywieniowych (zwiększenie ilości błonnika w diecie);
- zwiększenie dostarczania odpowiedniej ilości płynów (6 - 8 szklanek dziennie);
- zwiększenie aktywności fizycznej (codzienne spacery, ćwiczenia mięśni brzucha i ich masowanie);

- spożywanie świeżych lub suszonych owoców działających łagodnie przeczyszczająco (śliwki, morele, daktyle, figi, rodzynki i inne);
- spożywanie warzyw i jarzyn (ugotowany burak z sokiem jabłkowym (bogaty w pektyny), gotowane lub duszone szparagi, karczochy i inne);
- zwiększenie ilości włókien roślinnych w diecie (otręby pszenne, płatki owsiane i inne z pełnego ziarna, odpowiedniego pieczywa, kasz różnego typu itp.) działa łagodnie przeczyszczająco, gdyż mają one zdolność wiązania wody.



# Surowce roślinne stosowane w leczeniu zaparć

## A. Surowce śluzowe

– nasienie babki płesznik, nasienie lnu i inne.

Surowce zawierają związki śluzowe, które mają zdolność pęcznienia, zwiększając wielokrotnie swoją objętość.

Nierozdrobnione nasiona zalewa się przygotowaną wodą i pozostawia do spęcznienia (tworzy się galaretowata papka).

**Przyjmuje się spęczniałe nasiona z otoczonym śluzem.**

Nasienie płesznika przechodzi prawie niezmienione do dolnych odcinków przewodu pokarmowego. W jelicie grubym powodują zahamowanie resorpcji zwrotnej wody (wchłaniania zwrotnego wody z jelit do organizmu), przez co zwiększa się objętość mas kałowych. Pobudza to perystaltykę jelita grubego i odruch defekacji.





## B. Surowce antranoidowe

– liść i owoc senesu, kora kruszyny, korzeń rzewienia i inne.

Wykazują odmienny mechanizm działania od związków pęczniejących (śluzowych).

Wywierają one wpływ na receptory znajdujące się w błonie śluzowej jelit – pobudzając perystaltykę jelit, przez co skraca czas pasażu treści jelitowej.

Hamują, zależnie od dawki, resorpcję wody i elektrolitów (blokując ATP-azową pompę sodowo-potasową w nabłonku jelitowym). Jednocześnie zwiększają zawartość cAMP w enterocytach i stymulują wydzielanie chlorków do światła jelita grubego.

W świetle jelita następuje zwiększone gromadzenie się wody, w wyniku zmniejszonej resorpcji i zwiększonej sekrecji.

Przyspiesza to przesuwanie się mas kałowych o zwiększonej objętości i wywołuje niefizjologiczną defekację.

Związki antranoidowe zawierają cząsteczkę cukru i są dużymi cząsteczkami, które nie wykazują działania farmakologicznego i nie są wchłaniane w górnych odcinkach przewodu pokarmowego.

Dopiero w jelicie grubym w obecności bakteryjnych hydrolaz i glikozydaz (enzymów) odłączają cząstki cukru i powstają wolne antranoidy – odpowiedzialne za działanie farmakologiczne.

## ŚLIZOWE SUROWCE ROŚLINNE

Europejska Agencja Leków określiła monografie wspólnotowe dla:

- **Nasienia Inu**
- **Nasienia płesznika**
- **Nasienia babki jajowatej**
- **Łupiny nasiennej babki jajowatej**

Surowce śluzowe stosuje się w postaci maceratu:

30 ml wody na 1g surowca.

Surowce śluzowe można stosować u dzieci od 6 roku życia (z wyjątkiem nasienia Inu – od 12 roku życia).

Stosuje się 2-3 razy dziennie, uzyskując efekt przeczyszczający po 12 – 24 h.



Europejska Agencja Leków określiła dawkowanie surowców śluzowych:

Surowiec roślinny	Ilość dziennych dawek	Dzienna dawka dla dzieci 6- 12 lat [g]	Dzienna dawka dla dorosłych [g]
Nasienie lnu	2 - 3	-	10 - 15
Nasienie płesznika	3	12 - 25	25 - 40
Nasienie babki jajowatej	2 - 3	4 - 25	8 - 40
Łupina nasienna babki jajowatej	1 - 3	3 - 8	7 - 11



## ANTRANOIDOWE SUROWCE ROŚLINNE



Europejska Agencja Leków określiła monografię wspólnotowe dla:

- **Liścia senesu**
- **Owocu senesu**
- **Kory kruszyny**
- **Korzenia rzewienia**
- **Alony**
- **Kory szakłaku amerykańskiego**

Surowce antranoidowe dawkuje się w przeliczeniu na zawartość antrano-idów w danej postaci leku.

Stosuje się w dawce jednorazowej na noc, przeczyszczenie następuje po 8 – 12 h (rano). Dawkę należy dostosować indywidualnie dla każdego pacjenta.

Europejska Agencja Leków określiła dawkowanie surowców w przeliczeniu na zawartość związków antranoidowych (pochodnych hydroksyantracenu):

Surowiec roślinny	Pochodne hydroksyantracenu w przeliczeniu na	Zalecana dawka [mg]	Dawka maksymalna [mg]
Liść i owoc senesu	sennozyd B	15 – 30	30
Kora kruszyny	glukofrangulinę A	10 – 30	30
Korzeń rzewienia	reinę	20 – 30	30
Alona	barbolinę	10 – 30	30
Kora szakłaku amerykańskiego	kaskarozyd	10 – 30	30

## SENEFOL

**Status:** Produkt leczniczy o ugruntowanym zastosowaniu medycznym (WEU = Well-established use)

**Skład:** Liść i owoc senesu – 300 mg. 1 tabletkę zawiera 7,5 mg antranoidów w przeliczeniu na sennozyd B

**Postać farmaceutyczna:** Tabletkę

**Wskazanie:** Zaparcia

**Dawkowanie:** Dzieci powyżej 12 lat, dorośli: 2-3 tabletkę przed snem. Preparat należy popić dużą ilością wody. Ze względu na zróżnicowaną wrażliwość osobniczą dawkowanie należy rozpocząć od najmniejszej dawki (1 tabl.), którą należy w razie potrzeby

zwiększyć do ustalenia dawki skutecznej. Efekt przeczyszczający występuje po okresie od 8 do 12 godzin, w przypadku jego braku następną dawkę preparatu przyjąć po upływie 12 godzin. Przyjmowanie leku do 2-3 razy w tygodniu jest zwykle wystarczające do uzyskania efektu terapeutycznego.

### **Przeciwwskazania:**

Niedrożność i zwężenie jelit, atonia, zapalenie wyrostka robaczkowego, zapalne schorzenia jelit, bóle brzucha niewiadomego pochodzenia, stan odwodnienia połączony z utratą elektrolitów. Nie należy stosować u dzieci poniżej 12 roku życia.

**Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:**

Produkt nie jest przeznaczony do długotrwałego stosowania. Pacjent został poinformowany, że decyzję o stosowaniu przez okres dłuższy niż 1-2 tygodnie może podjąć lekarz. Przyjmowanie środków przeczyszczających w okresie dłuższym niż zalecany, może zaburzyć funkcjonowanie jelit oraz powodować uzależnienie. U pacjentów z zaburzeniami funkcji nerek istnieje ryzyko zaburzenia równowagi elektrolitowej.



## Działania niepożądane:

U osób nadwrażliwych na składniki preparatu mogą wystąpić reakcje uczuleniowe m.in. świąd, pokrzywka, wysypka. Mogą wystąpić dolegliwości skurczowe i bólowe brzucha. Należy wówczas zredukować stosowane dawki. Długotrwałe przyjmowanie leku może spowodować ciemne zabarwienie śluzówki okrężnicy (*pseudomelanosis coli*), które zwykle ustępuje po zakończeniu przyjmowania preparatu. Możliwość zmiany zabarwienia moczu metabolitami (na kolor różowy lub czerwono-różowy, zależnie od pH), nie ma znaczenia klinicznego.

## Podmiot odpowiedzialny:

Laboratorium Farmaceutyczne Labo-farm Sp. z o.o. Sp. k.

Pozwolenie nr 4732 wydane przez Prezesa URPLWMIpB





Monografie wspólnotowe EMA liścia i owocu senesu określają dawkowanie w przeliczeniu na ilość związków antranoidowych (niezależnie czy jest to surowiec, czy wyciąg).

	Dawka pojedyncza/dobowa	Dawka maksymalna
Zawartość związków antranoidowych	Optymalna 15 –30 mg	30 mg
Senefol	2 –3 tabletki (15 mg –22,5 mg)	4 tabletki (30 mg)

Senefol	Ilość sennozydów
1 tabletki	7,5 mg
2 tabletki	15 mg
3 tabletki	22,5 mg
4 tabletki	30 mg

## ZALETY:

- możliwość dostosowanie indywidualnej dawki dla pacjenta
- tabletki nie są powlekane: brak substancji chemicznych, brak barwników
- dostępność różnych wielkości opakowań 20, 60 i 90 tabletek

# NASIE NIE PŁESZNIKA - LABOFARM

**Skład:** Nasienie płesznika – 5,0 g

**Postać farmaceutyczna:** Zioła

**Wskazania:** Zaparcia. Stany, w których wskazane jest ułatwienie wypróżnienia.

**Dawkowanie:**

**Dorośli i młodzież powyżej 12 roku życia:** Zawartość saszetki wysypać do szklanki i zalać przegotowaną wodą. Odstawić do pęcznienia. Przyjmować dwa razy dziennie, po posiłku, z dużą ilością płynu.

**Dzieci w wieku 6-12 lat:** Połowa dawki dorosłych.

**Przeciwwskazania:**

Znana nadwrażliwość na nasiona płesznika. Choroby przełyku lub dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Niedrożność jelit. Niezdiagnozowane bóle brzucha, nudności i wymioty. Nie stosować u dzieci poniżej 6 roku życia.

**Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:**

Nie przyjmować bezpośrednio przed snem. Jeżeli zaparcie nie ustąpi po 3 dniach stosowania leku należy zasięgnąć porady lekarza. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek zaburzeń w oddawaniu stolca, należy zaprzestać przyjmowania produktu i zasięgnąć porady medycznej. Należy pamiętać o przyjmowaniu produktu z wystarczającą ilością płynu.

## Działania niepożądane:

W rzadkich przypadkach reakcje alergiczne przy stosowaniu surowca sproszkowanego. Istnieje ryzyko wystąpienia niedrożności jelit lub przelyku oraz zahamowania oddawania stolca przy przyjmowaniu produktu ze zbyt małą ilością płynów. W przypadku wystąpienia działań niepożądanych innych niż wymienione, należy powiadomić o nich lekarza.

## Podmiot odpowiedzialny:

Laboratorium Farmaceutyczne Labofarm Sp. z o.o. Sp. k.

Pozwolenie nr IL-6249/LN wydane przez Prezesa URPLWMIpB

## ZALETY:

- możliwość stosowania u dzieci od 6 roku życia
- możliwość stosowania u kobiet w ciąży
- brak substancji pomocniczych



# ZIOŁA PRZECZYSZCZAJĄCE - LABOFARM

### Skład jednej saszetki:

kora kruszyny – 0,50 g,

kłącze perzu – 0,25 g,

owoc kminku – 0,15 g,

nasienie Inu – 0,10 g.

Jedna saszetka zawiera 30 mg związków antranoidowych w przeliczeniu na glukofrangulinę A.

### Postać farmaceutyczna:

Zioła do zaparzania w saszetkach

**Wskazania:** Zaparcia.

### Dawkowanie:

Dorośli i młodzież powyżej 12 lat: Jedną saszetkę mieszanki zalać szklanką wrzącej wody, zaparzać 15 minut pod przykryciem. Wypić na noc 1/2–1 szklanki naparu. Przeczyszczenie następuje rano, po 8 godzinach.

Nie zaleca się stosowania częściej niż 2-3 razy w tygodniu i przez okres dłuższy niż 1-2 tygodnie. W przypadku wątpliwości należy poradzić się lekarza. Nie należy przyjmować większej dawki niż szklanka naparu przygotowana z 1 saszetki. U niektórych pacjentów korzystne może być zastosowanie niższej dawki, np. pół szklanki naparu. Zaleca się stosowanie jak najniższej dawki, która u pacjenta powoduje uzyskanie efektu miękkiego stolca.

### Przeciwwskazania:

Nadwrażliwość na korę kruszyny lub związki antranoidowe, nadwrażliwość na którykolwiek z pozostałych składników leku. Niedrożność, zwężenie lub atonia jelit, zapalenie wyrostka robaczkowego, ostre choroby zapalne jelit, takie jak choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie okrężnicy, bóle brzucha niewiadomego pochodzenia, stan odwodnienia połączony z utratą elektrolitów.

Nie stosować u dzieci do 12 lat.

### Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:

Nie stosować dłużej niż 1-2 tygodnie. Przyjmowanie środków przeczyszczających zawierających korę kruszyny w okresie dłuższym niż zalecany, może

prowadzić do przyzwyczajenia, konieczności zwiększenia dawki, atonii jelit i nasilenia zaparć. Produkty te powinno się stosować dopiero, gdy zmiana pożywienia lub preparaty ze środkami pęczniejącymi nie dają efektu terapeutycznego.





Nie stosować w przypadku wystąpienia takich objawów jak: silne bóle brzucha, wymioty i wzdęcia, ponieważ mogą one świadczyć o niedrożności jelit.

### **Działania niepożądane**

U osób nadwrażliwych na składniki preparatu mogą wystąpić reakcje uczuleniowe. Mogą wystąpić bóle skurczowe w obrębie jamy brzusznej oraz biegunka. Objawy te świadczą o zastosowaniu za wysokiej dawki.

Przy stosowaniu przewlekłym lub nadużywaniu mogą wystąpić zaburzenia równowagi wodno-elektrolitowej, szczególnie utrata potasu, które powodują zaburzenia czynności serca i osłabienie mięśni zwłaszcza przy jednoczesnym przyjmowaniu glikozydów sercowych, środków moczopędnych

i steroidów kory nadnerczy. Ponadto przy przewlekłym stosowaniu może wystąpić białkomocz, krwimocz oraz odkładanie barwnika w błonie śluzowej jelita grubego (*pseudomelanosis coli*), które zwykle ustępuje po zakończeniu przyjmowania preparatu. Możliwość zmiany zabarwienia moczu metabolitami (na kolor różowy lub czerwono-różowy, zależnie od pH), nie ma znaczenia klinicznego.

W przypadku wystąpienia działań niepożądanych należy skontaktować się z lekarzem.

**Podmiot odpowiedzialny:** Laboratorium Farmaceutyczne Labofarm Sp. z o.o. Sp. k. Pozwolenie nr IL-5653/LN wydane przez Prezesa URPLW MiPB



### ZALETY:

- zioła do zaparzenia
- brak substancji pomocniczych



## Pytania, które farmaceuta powinien zadać pacjentowi

**1. Określenie grupy docelowej (wiek, płeć, ciąża): Dla kogo ma być ten lek?**

**Dla dziecka, w jakim wieku?**

**powyżej 6 lat:** Nasienie płesznika,

**powyżej 12 lat:** Senefol, Nasienie płesznika, Ziółła przeczyszczające

**Dla dorosłej osoby?**

Senefol, Nasienie płesznika, Ziółła przeczyszczające



**Dla kobiety w ciąży?** Nasienie płesznika

**Dla osoby starszej?** Senefol, Nasienie płesznika, Zioła przeczyszczające.

## ***2. Określenie rodzaju zaparc i przyczyny zaparc***

**Jak długo trwają te zaparcia?**

**Sporadycznie, związane np. z podróżą** - Senefol

**Długotrwałe, związane z wiekiem, siedzącym trybem pracy/życia** - Senefol, Nasienie płesznika, Zioła przeczyszczające, zmiana diety, trybu życia

**Zaparcia u kobiet w ciąży** – Nasienie płesznika

**Zaparcia u dzieci** – Nasienie płesznika, zmiana diety, wyeliminowanie produktów powodujących zaparcia.

### ***3. Określenie dotychczas stosowanych leków przeczyszczających oraz innych leków, które mogą powodować zaparcia.***

**Czy wcześniej były stosowane środki przeczyszczające? Jakież?**

**Roślinne czy syntetyczne?**

można polecić inne roślinne leki przeczyszczające oraz zalecić zamienne stosowanie tych leków, zmiana diety, trybu życia.

**Wśród roślinnych pęczniejące, czy antranoidowe?**

**Jakie inne leki są stosowane?** – mogą być przyczyną zaparć

### ***4. Określenie czy pacjent cierpi na inne choroby, które mogą stanowić przeciwwskazanie do stosowania, czy też ograniczenie ze względu na stosowane inne leki.***

- 5. W przypadku niestosowania dotychczas leków przeczyszczających, leczenie zaparć należy zacząć od łagodniejszych środków (pęczniących), a następnie lekami zawierającymi antranoidy.*
- 6. Leczenie zaparć należy zacząć od najmniejszej dawki do ustalenia właściwej dawki dla pacjenta.*
- 7. W przypadku pacjentów, u którzy jest konieczność stosowania środków przeczyszczających i już stosują takie leki, powinno się zalecić stosowanie zamiennie leków o różnym mechanizmie działania. Należy również polecić zmianę diety oraz zwiększenie aktywności fizycznej.*



Redakcja: Naturalnie Zdrowi  
tel. 58 561 20 08  
E-mail: [naturalniezdrowi@labofarm.pl](mailto:naturalniezdrowi@labofarm.pl)  
[www.naturalniezdrowi.pl](http://www.naturalniezdrowi.pl)

