

Zaparcie łac. (*obstipatio*) to stan, w którym niska częstotliwość lub utrudnienia wypróżnienia powodują dyskomfort w życiu pacjenta, a także stanowią istotne zagrożenie dla jego zdrowia. Dolegliwość ta jest na ogół konsekwencją trybu życia, a zwłaszcza niewłaściwej diety. Zaparcia mogą występować w dwóch postaciach: pojedynczych, kilkudniowych epizodów zatrzymania defekacji lub powtarzających się i utrzymujących problemów z wydalaniem.

## Zaparcia - objawy i możliwe powikłania

Objawy zaparcia to przedłużająca się niemożność wypróżnienia, uczucie wzdęcia, pełności i rozpierania, nierzadko też bólu podbrzusza, mogą także pojawić się gorączka, nudności i wymioty. Przewlekłym zaparciom towarzyszy stałe uczucie niecałkowitego wypróżnienia i parcia na stolec.

Prawidłowa defekacja jest procesem oczyszczania organizmu z resztek pokarmowych, produktów przemiany materii, toksyn i bakterii. Długotrwałe zaleganie mas kałowych w okrężnicy powoduje ich odwodnienie, a wraz z wchłoniętą przez jelito wodą, z czasem do ustroju mogą przedostawać się różnorodne trucizny. Powodują one narastające złe samopoczucie, bóle głowy, męczliwość, uczucie ciężkości i dyskomfortu w jamie brzusznej, a w konsekwencji zatrucie organizmu.

Pojawia się również ryzyko zakażenia organizmu na skutek translokacji przez ścianę jelita do krwioobiegu, drobnoustrojów chorobotwórczych obecnych w kale. Zaleganie treści jelit prowadzi do nasilenia procesów gnilnych, w wyniku których powstają min. rakotwórcze nitrozoaminy. Długotrwałe zaparcie powoduje stwardnienie mas kałowych, co dodatkowo utrudnia defekację, może powodować ból, krwawienie, hemoroidy oraz szczelinę odbytu.

## Najczęstsze przyczyny zaparć

### Nieprawidłowa dieta

bogata w cukry proste, tłuszcze zwierzęce, białe pieczywo, makarony - to głównie wysoko przetworzone produkty o niskiej wartości. To także zbyt mało owoców, warzyw, pełnoziarnistych przetworów zbożowych, niedostateczna ilość wypijanej wody. Nadmierna ilość tłuszczów, prostych cukrów i białek w pokarmie to tzw. dieta ubogoresztkowa zawierająca niewiele substancji mogących rozciągnąć ściany jelit np. błonnika. Efektem niewłaściwej diety jest spowolnienie perystaltyki i zaleganie mas kałowych w jelicie grubym.



### Siedzący tryb życia

powoduje stopniowe wiotczenie mięśni i degenerację całego układu mięśniowo-szkieletowego. Osłabienie mięśni brzucha upośledza działanie tzw. tłoczni brzusznej, która w istotny sposób wspomaga perystaltykę i wypróżnianie.

### Czynniki emocjonalne,

częste zwłaszcza u dzieci towarzyszące np. podróżom, konieczności korzystania z obcych ubikacji itp. U niektórych osób zaparcia są reakcją na stres.

## Profilaktyka zaparć

W zaparciach sporadycznych, skutecznym na ogół działaniem jest korekta codziennej diety i zwiększenie aktywności fizycznej. Unikamy siedzącego trybu życia, kiedy to możliwe wybieramy spacer lub rower zamiast samochodu, a schody zamiast windy. Jeśli pracujemy przy biurku pamiętamy o codziennych ćwiczeniach (spacery, bieganie, jazda na rowerze, przysiady, „brzuski”, pompki itd.). Kluczowym elementem profilaktyki zaparć jest eliminowanie błędów dietetycznych. Produkty korzystne w profilaktyce zaparć to: owoce, warzywa, otręby, owsianka na wodzie. Ograniczyć powinno się: białe pieczywo, słodycze, produkty silnie wędzone, konserwy, wędliny niskiej jakości, kawa, napoje wysokosłodzone, tłuste, zwłaszcza smażone mięso.



## Leczenie zaparć

Jeśli korekta diety i trybu życia okażą się niewystarczającą, do dyspozycji mamy dostępne bez recepty, łagodne środki przeczyszczające. Jednak zanim je zastosujemy, warto zapoznać się z ogólnymi zasadami stosowania leków przeczyszczających:

1. Leki przeczyszczające stosujemy dopiero wtedy, gdy korekta diety i trybu życia nie przynosi oczekiwanych efektów.

2. Leczenie należy rozpocząć od najmniejszej dawki, w razie potrzeby stopniowo ją zwiększając, aż do uzyskania oczekiwanego działania.

3. Jeśli zachodzi potrzeba długotrwałego stosowania leków przeczyszczających należy regularnie zmieniać leki o odmiennych mechanizmach działania. Długotrwałe stosowanie tego samego środka może powodować poważne powikłania zdrowotne.

4. W razie jakichkolwiek wątpliwości warto zwrócić się do lekarza lub farmaceuty, który pomoże w dobraniu bezpiecznego leku odpowiedniego do naszych potrzeb.



# Fitoterapia zapańc

## Błonnik, substancje włókniste

śluzowe powszechnie występujące w warzywach, owocach i ziołach, składają się z różnorodnych, rozpuszczalnych i nierozpuszczalnych włókien roślinnych. Ich obecność w jelicie nasila perystaltykę, a poprzez ograniczenie resorpcji wody i pęcznienie zwiększa objętość mas kałowych i ich nacisk na zakończenia nerwowe obecne w ścianach jelita. W efekcie dochodzi do pobudzenia perystaltyki i nasileniu odruchu defekacji. Warto dodać, że włókna te absorbują liczne, szkodliwe substancje i wspomagają ich usuwanie z organizmu. Niektóre frakcje błonnika, odżywiają kolonocyty – komórki jelita grubego. Dzienna zawartość substancji włóknistych w diecie powinna wynosić 6-10g, jednak nierzadko nasze posiłki nie są w stanie zapewnić takiej ilości. Znakomitym źródłem błonnika jest na-

sienie babki płesznik. Surowiec ten można stosować w zapańciach ciężarnych i u dzieci od 6 roku życia.

## Surowce roślinne

głównie liść i owoc senesu oraz kora kruszyny to znane od wieków, bezpieczne, skuteczne i przede wszystkim naturalne leki przeczyszczające. Wywierają wpływ na receptory znajdujące się w błonie śluzowej jelit, czego efektem jest pobudzenie perystaltyki i skrócenie czasu pasażu treści jelitowej. Ponadto leki te hamują resorpcję zwrotną wody i elektrolitów z jelit, w wyniku czego następuje gromadzenie się w ich świetle płynu, a przez to rozmiękczenie i zwiększenie objętości kału, co wywołuje wypróżnienie. Tego typu leki zaleca się przyjmować na noc, defekacja następuje nazajutrz rano.

## SENEFOL®

**Skład jednej tabletki:** Liść i owoc senesu (*Sennae folium cum fructus*) - 300 mg

**Wskazania:** Zapańcia.

**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

**Podmiot odpowiedzialny:** LF Labofarm Sp. z o.o., Sp. k.



### Ziołowy lek na zapańcia

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

## NASIE NIE PŁESZNIKA

**Jedna saszetka zawiera:**

Nasienie płesznika (*Psyllii semen*) - 5,0 g

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

**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.

**Podmiot odpowiedzialny:** LF Labofarm Sp. z o.o., Sp. k.

### Ziołowy lek na zapańcia



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

