Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Предотвращение запоров

Эта информация описывает признаки и причины запоров. Она также описывает способы предотвращения и лечения запоров.

Информация о запоре

Запор — это распространенная проблема, при которой трудно опорожнить кишечник (сходить в туалет по-большому).

Ваш стул может:

- быть слишком твердым;
- иметь слишком маленький объем;
- тяжело выходить;
- происходить реже 3 раз в неделю.

Если у вас есть любой из перечисленных признаков, возможно, у вас запор.

Запоры, твердый стул и натуживание могут усугубить геморрой и вызвать кровотечение.

Причины запора

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy чтобы посмотреть это видео.

Запор может быть вызван различными причинами, включая:

- Лекарства, такие как:
  - обезболивающие;
  - препараты для химиотерапии (химии);
  - противорвотные средства (лекарства от тошноты);
  - антидепрессанты (лекарства, помогающие справиться с депрессией);
  - противосудорожные средства (лекарства для предотвращения судорог);
  - препараты для снижения артериального давления;
  - антигистаминные средства (лекарства от аллергии);
  - антациды, например, Tums® или Rolaids®;
  - диетические добавки (витамины), например, железо и кальций.
- Медицинские состояния, такие как:
  - сахарный диабет;
  - депрессия;
  - болезнь Паркинсона;
  - гипотериоз (состояние, при котором щитовидная железа не вырабатывает достаточное количество гормонов);
  - гиперкальцемия (повышенное содержание кальция в крови);
  - компрессия спинного мозга (давление на спинной мозг из-за опухоли или травмы);
  - непроходимость (закупорка) кишечника.

Запор может быть вызван и другими факторами, включая:

- игнорирование позывов к опорожнению кишечника;
- нехватка времени или личного пространства для опорожнения кишечника;
- нехватка движения и физической активности;

- употребление недостаточного количества жидкости;
- употребление недостаточного количества клетчатки;
- преклонный возраст.

Изменение образа жизни для предотвращения запоров

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery чтобы посмотреть это видео.

Попробуйте соблюдать следующие рекомендации для предотвращения запоров.

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Однако если вам захотелось в туалет, не нужно терпеть.
- Попробуйте ходить в туалет через 5–15 минут после приемов пищи. Лучше всего опорожнять кишечник после завтрака. В это время рефлексы в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Ходьба — это прекрасный вид физических упражнений, который может помочь в профилактике и лечении запоров. Упражнения помогают организму продвигать пищу через толстый кишечник, что облегчает опорожнение кишечника.
- По возможности пейте по 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл) каждый, всего 2 л) жидкости ежедневно. Отдавайте предпочтение воде, сокам (в том числе сливовому), супам и молочным коктейлям. Ограничьте употребление напитков с кофеином, таких как кофе и газированная вода. Кофеин может выводить жидкость из организма.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище до 25-35 граммов в день. Если у вас установлена стома или недавно был прооперирован кишечник, проконсультируйтесь с медицинским

сотрудником перед внесением изменений в рацион питания.

К продуктам с высоким содержанием клетчатки относятся:

- отруби;
- цельнозерновые хлопья и хлеб;
- фрукты и овощи с кожурой;
- салаты из различной зелени;
- абрикосы, инжир и изюм.
- орехи и бобы.

Для получения дополнительной информации о содержании клетчатки в продуктах ознакомьтесь с материалом *Информация о продуктах с высоким содержанием клетчатки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).

Лекарства для лечения запора

Вы также можете принимать лекарства для лечения запора и стимуляции опорожнения кишечника. Для лечения запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед применением безрецептурных лекарств проконсультируйтесь с медицинским сотрудником, чтобы узнать, какие лекарства подойдут именно вам.

Слабительные — это лекарства, которые помогают опорожнить кишечник разными способами. Ниже приводится перечень распространенных слабительных, отпускаемых без рецепта.

Начните прием одного из этих лекарств после консультации с медицинским сотрудником.

Распространенные безрецептурные слабительные

Средства для размягчения стула.

Средства для размягчения стула, такие как docusate sodium (Colace®), увеличивают количество воды в каловых массах, чтобы они стали мягче и легче выходили из организма. Они могут иметь побочные эффекты. Принимайте эти средства согласно указаниями, полученным от медицинского сотрудника. Не принимайте средства для размягчения стула вместе с минеральным маслом.

Осмотические слабительные

Осмотические слабительные, такие как polyethylene glycol (MiraLAX®), используют воду в вашем организме для размягчения каловых масс и их более легкого прохождения через толстый кишечник, чтобы вы могли опорожнить его. Осмотические слабительные могут вызывать тошноту (ощущение подступающей рвоты), вздутие живота и газообразование. Эти побочные эффекты проявляются нечасто.

Стимулирующие слабительные

Стимулирующие слабительные, такие как senna (Senokot®), помогают опорожнить кишечник путем ускорения мышечных сокращений толстого кишечника. Стимулирующие слабительные могут вызывать спазмы. Лучше всего принимать их перед сном.

Слабительные, увеличивающие объём кишечного содержимого

Слабительные, увеличивающие объем кишечного содержимого, такие как Psyllium (Metamucil ®, Fiberall®, Perdiem®), делают каловые массы более жидкими и мягкими, чтобы облегчить их прохождение через кишечник. Другие разновидности включают polycarbophil (Fibercon®) и methylcellulose (Citrucel®). Принимайте их, запивая 8 унциями (240 мл) жидкости, например водой. Слабительные, увеличивающие объём кишечного содержимого, могут вызывать вздутие живота и газы.

- Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником перед приемом слабительных, увеличивающих объём кишечного содержимого, если:
    - вы не можете встать с кровати;

- вы можете выпивать только небольшое количество воды в день;
- у вас стеноз (некоторые участки кишечника сужены по сравнению с остальными) или частичная закупорка кишечника;
- у вас запор, вызванный приемом обезболивающих лекарств.

Свечи и клизмы

- Используйте свечи только в том случае, если их назначил ваш медицинский сотрудник. Свечи — это лекарства, которые вводятся в прямую кишку.
- Используйте клизмы только в том случае, если их назначил ваш медицинский сотрудник. Клизма — это введение жидкости в прямую кишку через задний проход, чтобы вызвать опорожнение кишечника. Прямая кишка — это нижняя часть толстой кишки.

Соблюдайте инструкции на этикетке или указания медицинского сотрудника при использовании этих лекарств.

Если эти лекарства не помогают, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. Он может изменить дозировку, предложить другие препараты или порекомендовать рецептурные лекарства.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- Вы заметили кровь во время опорожнения кишечника.
- Вы не опорожняли кишечник в течение 3 дней.
- У вас понос (жидкий или водянистый стул) после приема какого-либо лекарства из вышеприведенного перечня. Не принимайте никаких лекарств от поноса без консультации с медицинским сотрудником.
- У вас возникли какие-либо вопросы или опасения.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Managing Constipation - Last updated on November 14, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center