



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](http://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](http://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](http://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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Managing Constipation - Last updated on November 14, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center