Запор

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.

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:

- Определенные лекарства, например:

- обезболивающие лекарства;
- химиотерапию;
- противорвотные средства (лекарства от тошноты);
- антидепрессанты (лекарства, помогающие справиться с депрессией);
- противосудорожные средства (лекарства для предотвращения судорог);
- лекарства для нормализации кровяного давления;
- антигистаминные средства (лекарства от аллергии);
- антациды, например Tums® или Rolaids®;
- диетические добавки (витамины), например железо и кальций.

- Медицинские состояния, такие как:
  - диабет;
  - депрессии;
  - болезнь Паркинсона;
  - гипотериоз (состояние, при котором щитовидная железа не вырабатывает достаточное количество гормонов);
  - гиперкальцимия (повышенное содержание кальция в крови);
  - компрессия спинного мозга (давление на спинной мозг из-за опухоли или травмы);
  - непроходимость (закупорка) кишечника.
- Другие причины, такие как:
  - игнорирование позывов к опорожнению кишечника;
  - нехватка времени или личного пространства для опорожнения кишечника;
  - нехватка движения и физической активности;
  - недостаточное употребление 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.

Для предотвращения и лечения запора постарайтесь внести изменения в свой образ жизни.

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Но если вам захотелось в туалет, не нужно терпеть.
- Попробуйте ходить в туалет через 5–15 минут после приемов пищи. Рекомендуем опорожнять кишечник после завтрака. В это время рефлексы в толстом кишечнике имеют наибольшую силу.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Пешие прогулки — отличная физическая нагрузка. Упражнения помогают организму продвигать пищу через толстый кишечник, что облегчает опорожнение кишечника.
- По возможности пейте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл] каждый, всего 2–2,5 л) жидкости ежедневно. Пейте воду, соки (например сливовый), супы, молочные коктейли и другие напитки без кофеина. Старайтесь в день пить не более 1 напитка с кофеином. Напитки с кофеином, такие как кофе и газированная вода, выводят жидкость из организма и могут привести к обезвоживанию.
- 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.

Прочитайте материал , в котором приводится информация о содержании клетчатки в продуктах.

Лекарства для лечения запора

Вы также можете использовать лекарства для лечения запора и стимуляции опорожнения кишечника. Для лечения запоров применяются лекарства, которые продаются по рецепту и без него. Перед применением безрецептурных лекарств необходимо проконсультироваться 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

Средств для размягчения стула.

Средства для размягчения стула, такие как Docusate sodium (Colace®), увеличивают количество воды в стуле, чтобы он стал мягче и легче выходил 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 полиэтиленгликоль (MiraLAX®), используют воду в вашем организме для размягчения стула и более легкого его прохождения через толстый кишечник, чтобы вы могли опорожнить его. Побочные эффекты не распространены, но осмотические слабительные могут вызывать тошноту (ощущение подступающей рвоты), вздутие живота и газы.

Стимулирующие слабительные

Стимулирующие слабительные, такие как сенна (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 объём кишечного содержимого, такие как Psyllium (Metamucil ®, Fiberall®, Perdiem®), делают стул более жидким и мягким, чтобы он проще проходил 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

- Не используйте свечи (лекарства, которые вводятся в анальное отверстие), если их не назначал ваш медицинский сотрудник.
- Не используйте клизмы (когда жидкость вводится в прямую кишку (нижний отдел толстого кишечника) через анальное отверстие для вызова опорожнения), если их не назначал ваш медицинский сотрудник.

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:

- У вас 3 дня отсутствует стул.
- У вас понос (жидкий или водянистый стул) после приема любого лекарства из вышеприведенного перечня. Не принимайте никаких лекарств от поноса без консультации с медицинским сотрудником.
- У вас возникли какие-либо вопросы или опасения.

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

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

Constipation - Last updated on December 1, 2020
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center