ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как контролировать запоры

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). При запоре каловые массы:

- могут быть слишком твердыми;
- могут иметь слишком маленький объем;
- могут тяжело выходить;
- могут выходить реже 3 раз в неделю.

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

Причины запора

Запор может быть вызван различными причинами, некоторые из них перечислены ниже.

- Лекарства, такие как:
  - обезболивающие;
  - лекарства для химиотерапии (химии);
  - лекарства от тошноты;
  - антидепрессанты;
  - противосудорожные лекарства;
  - лекарства для снижения артериального давления;
  - 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 (состояние, при котором наблюдается повышенное содержание кальция в крови);
  - компрессия спинного мозга (давление на спинной

мозг из-за опухоли или травмы);

- закупорка кишечника;
- синдром раздраженного кишечника с запором (Irritable bowel syndrome with constipation (IBS-C));
- воспалительное заболевание кишечника (Inflammatory bowel disease (IBD)), болезнь Крона и язвенный колит.

Запор может быть вызван и другими факторами, включая:

- игнорирование позывов к опорожнению кишечника;
- нехватка времени или личного пространства для опорожнения кишечника;
- недостаток 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.

- Ходите в туалет в одно и то же время каждый день. Ваш организм привыкнет опорожнять кишечник в это время. Если вам захотелось в туалет, не нужно терпеть.
- Попробуйте ходить в туалет через 5–15 минут после приемов пищи. Рефлексы в толстом кишечнике имеют наибольшую силу после завтрака. Это наилучшее время для опорожнения кишечника.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Они могут помочь предотвратить запор и справиться с ним, а также облегчить опорожнение кишечника. Например, ходьба способствует продвижению пищи по толстому кишечнику.
- По возможности, ежедневно пейте 8–10 стаканов жидкости (объемом 8 унций (240 мл) каждый, всего 2 л). Ограничьте употребление напитков с кофеином, таких как кофе и газированные напитки. Кофеин может выводить жидкость из организма. Пейте такие напитки, как:
  - Вода

- Соки, например сливовый
- Супы
- Молочные коктейли

- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище. Старайтесь употреблять не менее 25–35 граммов клетчатки 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 ознакомьтесь с материалом *Информация о продуктах с высоким содержанием клетчатки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).

Лекарство от запора

Безрецептурные слабительные средства или лекарства, отпускаемые по рецепту, могут помочь в лечении запора и облегчении опорожнения кишечника. Безрецептурные лекарства — это лекарства, которые можно купить без рецепта. Слабительные средства — это лекарства, которые помогают опорожнить кишечник.

Распространенные безрецептурные слабительные
Ниже приводится перечень распространенных слабительных, отпускаемых без рецепта. Перед приемом какого-либо из этих лекарств проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

При приеме какого-либо из этих лекарств соблюдайте указания своего медицинского сотрудника или инструкции на этикетке. Если эти лекарства не помогают, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Вам могут порекомендовать другое безрецептурное или рецептурное лекарство.

Средства для размягчения стула.
Средства для размягчения стула увеличивают количество воды в каловых массах, чтобы они стали

мягче и легче выходили из организма. Они могут иметь побочные эффекты. Примером может быть docusate sodium (Colace®).

Соблюдайте указания медицинского сотрудника по приему средств для размягчения стула. Не принимайте средства для размягчения стула вместе с минеральным маслом.

Осмотические слабительные

Осмотические слабительные используют воду в вашем организме для размягчения каловых масс и их более легкого прохождения через толстый кишечник, чтобы вы могли опорожнить его. Примером может быть polyethylene glycol (MiraLAX®).

Осмотические слабительные могут стать причиной следующих состояний:

- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- вздутие живота;
- газы.

Эти побочные эффекты проявляются нечасто.

Стимулирующие слабительные

Стимулирующие слабительные ускоряют мышечные сокращения толстого кишечника и помогают

опорожнить кишечник. Примером может быть senna (Senokot®).

Стимулирующие слабительные могут вызывать спазмы. Лучше всего принимать их перед сном.

Слабительные, увеличивающие объём кишечного содержимого

Слабительные, увеличивающие объём кишечного содержимого, делают каловые массы более жидкими и мягкими, чтобы облегчить их прохождение через кишечник. Сюда входят:

- Psyllium (Metamucil®, Fiberall®, Perdiem®)
- Polycarbophil (Fibercon®)
- 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 или частичная закупорка кишечника. Стеноз — это состояние, при котором некоторые участки кишечника сужены по сравнению с остальными;
- у вас запор, вызванный приемом обезболивающих лекарств.

Свечи и клизмы

Свечи — это лекарства, которые вводятся в прямую кишку. Используйте свечи только в том случае, если их назначил ваш медицинский сотрудник.

Клизмы

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

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- вы заметили кровь во время опорожнения кишечника;
- вы не опорожняли кишечник в течение 3 дней;

- у вас диарея (жидкий или водянистый стул) после приема какого-либо вышеприведенного лекарства от запора; перед приемом какого-либо лекарства от диареи проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником;
- ваш живот на ощупь кажется твердым;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

How to Manage Constipation - Last updated on April 6, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center