



## **Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarstwa dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – załącznik nr 10**

### **Zalecenia dla pacjenta - w jaki sposób radzić sobie z zaparciami**

Zaparcia to zbyt rzadkie wypróżnienia, czyli 2 razy w tygodniu lub rzadziej. Stolce są wtedy twarde, oddawane z wysiłkiem i często towarzyszącym uczuciem niepełnego wypróżnienia. Problem ten dotyczy 20-30 proc. populacji i zdecydowanie częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn. Zaparcia występują wtedy gdy przez dłuższy czas treść jelitowa pozostaje w obrębie przewodu pokarmowego. Za prawidłowe uważa się oddawanie jednego stolca raz dziennie (codziennie), ale w praktyce do osób o prawidłowym wypróżnianiu się można jeszcze zaliczyć te, które mają wypróżnienia co najmniej trzy razy w tygodniu, pod warunkiem że oddawany stolec ma prawidłową konsystencję, barwę oraz objętość, a więc i wagę. Zaparcie to przedłużone zaleganie treści jelitowej w okolicy przewodu pokarmowego (zwykle w jelicie grubym) lub też problemy z wydalaniem stolca z końcowego odcinka przewodu pokarmowego, tzn. z odbytnicy. Na skutek dłuższego zalegania w jelicie grubym treść jelitowa ulega nadmiernemu zagęszczeniu (przez wchłanianie wody), a stolec przez to znacznie zmniejsza swoją objętość, staje się twardszy i bardziej zbity. Człowiek oddaje twarde stolce zazwyczaj raz na kilka dni (często tzw. bobkowaty), zwykle po farmakologicznej prowokacji lub po środkach czyszczących. Zaparcia mogą być objawem pasożytów bytujących w jelitach.

### **Rodzaje zaparć**

Zaparcie przypadkowe: mówimy o nim wtedy, gdy z powodu różnorodnych sytuacji (np. podróż, nagła zmiana sposobu odżywiania się) pojawia się zaparcie.

Zaparcie krótkotrwałe ma zazwyczaj charakter okresowy i nawracający. Cechuje się tym, że zaparcia mieszają się z etapami prawidłowego wypróżniania się. Ten typ zaparć, jeśli nie uda się go zlikwidować, wymaga przebadania przewodu pokarmowego w celu ustalenia obiektywnej przyczyny. Powodów może być wiele, a każdy z nich wymaga zazwyczaj konsultacji z lekarzem. Przebadanie jest tym pilniejsze, im zaparcia są bardziej dokuczliwe. Zaparcia przewlekłe bardzo często są określane nawykowymi bądź atonicznymi.

Najczęściej jednak spotykamy się z zaparciami idiopatycznymi, które spowodowane są zaburzeniami funkcjonowania przewodu pokarmowego. Ten rodzaj zaparć diagnozuje się u około 90 proc. Osób, wiąże się z nieodpowiednią dietą, niską aktywnością fizyczną oraz



niewystarczającym nawodnieniu organizmu. Gdy borykamy się z przewlekłymi zaparciami, warto poddać się badaniom diagnostycznym w kierunku chorób jelit (kolonoskopia, tomografia komputerowa, rektoskopia, tomografia wirtualna ).

### **Objawy zaparcć :**

- bóle brzucha
- bóle głowy
- nudności
- bóle kręgosłupa
- parcie na stolec
- trudności w zapoczątkowaniu codziennej defekacji
- towarzyszące uczucie niepełnego wypróżnienia
- oddawanie suchego, zbitego stolca
- złe samopoczucie, dyskomfort
- utrata apetytu
- hemoroidy
- niedrożność przewodu pokarmowego, rak jelita grubego





## Leczenie zaparcí

Polega na wprowadzeniu nawyków sprzyjających prawidłowym wypróżnieniom :

- aktywności fizycznej oczywiście według możliwości i stanu zdrowia chorego
- przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów i błonnika
- spożywanie warzyw i owoców
- przyjmowanie leków likwidujących przyczynę zaparcí
- odpowiednie nawodnienie organizmu

Do produktów spożywczych, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego zaliczamy:

- pieczywo pełnoziarniste, np. chleb żytni
- grube kasze i makarony
- brązowy ryż
- płatki owsiane
- otręby, np. pszenne

W przypadku zwiększenia podaży błonnika pokarmowego, bardzo ważne jest również dostarczenie odpowiedniej ilości wody. Nie od dziś wiadomo, że woda oczyszcza organizm. Przeciwdziała zaparciom rozluźniając masy kałowe co ułatwia defekację.

W celu regulacji rytmu wypróżnień warto jeść 4-5 posiłków dziennie, w miarę możliwości o stałych porach i w równych odstępach czasowych.

Dodatkowo dietę warto wzbogacić o fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurty naturalne, czy kefir oraz kiszonki (ogórki, kapusta). Produkty te wspierają pracę jelit, korzystnie wpływają na mikroflorę jelitową. Zachowanie równowagi mikroflory jelitowej jest istotne nie tylko ze względu na profilaktykę zaparcí, ale też innych chorób i schorzeń (m.in. nowotworów, cukrzycy, czy hipercholesterolemii).

**Z diety należy wykluczyć produkty spożywcze, które mogą wykazywać działanie zapierające.** : jasne pieczywo, biały ryż, kasza manna, potrawy mączne takie jak kluski, pierogi, ale także banany, suszone czarne jagody, kakao, mocna herbata oraz czerwone wino. Celem zapobiegania dodatkowym dolegliwościom warto również ograniczyć bądź wyeliminować rośliny strączkowe takie jak groch, fasola, ciecierzycy oraz warzywa kapustne (np. kapusta, kalafior, brukselka), które mogą powodować wzdęcia.



**ZAPARCIA** - dotyczą wielu układów ale najczęściej układu pokarmowego. Do typowych objawów należą zmniejszona liczba wypróżnień (< 3/tydzień), wysiłek podczas defekacji, uczucie niepełnego wypróżnienia, oddawanie twardego stolca. Przewlekłe zaparcia mogą być spowodowane między innymi wydłużonym czasem pasażu jelitowego stolca, zaburzeniami defekacji. Patofizjologia przewlekłych zaparć jest wieloczynnikowa i nie została do końca wyjaśniona. Diagnoza powinna być ustalona na podstawie standardowo przyjętych kryteriów. Zaawansowane badania diagnostyczne są zalecane jedynie w przypadku nieskuteczności terapii początkowej.

Problem zaparcia dotyczy 20–30% populacji i wielokrotnie częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn. Na zaparcie cierpią także osoby w starszym wieku oraz pacjenci z ograniczoną zdolnością poruszania się. Należy spożywać produkty będące bogatym źródłem błonnika pokarmowego oraz pić dużą ilość płynów.

**Dieta** - powinna obfitować w produkty bogatoresztkowe (grube kasze, chleb pełnoziarnisty, otręby pszenne, płatki owsiane). Ważne jest także zwiększenie spożycia surowych warzyw i owoców (w szczególności pestkowych, takich jak maliny, truskawki i jeżyny). Zaparcia są najczęstszą dolegliwością chorych na nowotwory przyjmujących opioidowe leki przeciwbólowe. Cierpi z ich powodu 40 proc. pacjentów będących w początkowej fazie choroby, oraz aż 90 proc. tych z zaawansowanym nowotworem.

W organizmie człowieka jelita działają jak idealnie zaprogramowana maszyna. Coraz częściej nazywane są przez naukowców drugim mózgiem. Organ ten decyduje o prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, nerwowego i pokarmowego, ale również o odpowiednim przebiegu procesów metabolicznych. Problem zaczyna się, gdy jelita przestają funkcjonować tak, jak powinny. Pojawiają się wówczas różnego rodzaju dolegliwości, takie jak: wzdęcia, niestrawność, gazy, biegunki czy przeciwnie – zaparcia. Są one bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia pacjenta.



Wielu chorych onkologicznie otrzymuje opioidowe leki przeciwbólowe, które powodują również działania niepożądane. Najczęściej są to wzdęcia, nudności i wymioty, a także zgaga, duszności, zawroty głowy i zaburzenia rytmu serca. Najbardziej dokuczliwe są jednak tzw. zaparcia poopoidowe znacznie obniżające jakość życia chorych.

Dolegliwości te powodowane są tym, że opioidowe leki przeciwbólowe uśmierzają odczuwany przez chorych ból, ale zaburzają pracę jelit. Lekarze nazywają to poopoidowym paraliżem jelit, który utrudnia, a czasami wręcz uniemożliwia przesuwanie w nich niestrawionych resztek pokarmowych.

Chory zniesie kilkudniowy brak wypróżnień, jednak gdy stale się to powtarza, a na dodatek zaparcia się przedłużają, traci apetyt, odczuwa nudności, ma bóle i wzdęcia brzucha. Pojawiają się krwawienia z guzków odbytniczych, następuje wypadanie żylaków, a to jeszcze bardziej nasila dolegliwości bólowe.

Zaparcia stolca mogą utrudniać leczenie choroby nowotworowej, gdyż zakłócają wchłanianie leków doustnych i powodują zatrzymania moczu. Często jedynym sposobem zlikwidowania zaparcia jest ręczne usunięcie zalegającej masy kału. Jeśli to nie pomoże, konieczna jest pomoc w szpitalu. (ręczne wydobywanie kału). Jest to zabieg bolesny dla chorego, ale przynosi ulgę. Stosowane są wlewki doodbytnicze, czopki doodbytnicze, a gdy i to nie pomaga, niezbędna jest operacja chirurgiczna.

Lekarze jednak ostrzegają, że nie zawsze pomagają domowe sposoby, takie jak zmiana diety, herbatki ziołowe, suszone śliwki. Należy spożywać wtedy duże ilości wody, i poprosić fachowca o pomoc, dietetyka, lekarza, pielęgniarkę. Treść jelitowa się odwadnia i mocno utwardza, co doprowadza do powstawania kamieni kałowych. Może wtedy dojść do niedrożności jelit, a nawet do rozciągnięcia i przerwania ściany jelita przez twarde stolec. Mogą wystąpić także nudności, wzdęcia, kłopotliwe parcie na stolec, żylaki odbytu, krew w stolcu oraz dyskomfort.

#### Bibliografia:

[Jan Dzieniszewski](#), [Mirosław Jarosz](#) Zaparcia

Wydawca: [PZWL Wydawnictwo Lekarskie](#)



Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu