



Zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze Szpitala - ZAŁĄCZNIK NR 22
WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW JAK RADZIĆ SOBIE
Z ZAPARCAMI

Zaparcie polega na rzadkim, nieprzyjemnym oddawaniu twardego stolca, często związanym z istotną bolesnością. Zaparcia często wiążą się z wzdęciami, bólami brzucha, uczuciem dyskomfortu.

Są różne przyczyny zaparć, mogą one wynikać z wielu powodów np.

- ze złego trybu życia,
- niewłaściwego odżywiania,
- chorób, które ograniczają aktywność ruchową pacjenta,
- mogą mieć również związek z prowadzonym leczeniem.

Przyczyny związane z odżywianiem to:

- dieta ubogoresztkowa (zawierająca małą ilość błonnika pokarmowego),
- przyjmowanie niedostatecznej ilości płynów,
- ograniczenie pożywienia.

Przyczyny związane z chorobami, które ograniczają aktywność ruchową pacjenta:

- cukrzyca, mocznica,
- gorączka,
- choroby nowotworowe,
- zaburzenia wodno-elektrolitowe (hipercalcemia, hipokaliemia),
- depresja,
- zaburzenia nerwicowe(przewlekły stres),
- zaburzenia snu,
- niedoczynność tarczycy,
- hemoroidy,
- uchyłki jelita grubego,

- zapalenie okrężnicy,
- stwardnienie rozsiane (SM),
- gruźlica,
- paraplegie (porażenie kończynowe) itp.

Przyczyny związane z prowadzonym leczeniem (zaparcia polekowe):

- środki p/bólowe w szczególności opioidy (Tramal, Morfina),
- środki p/depresyjne, uspokajające,
- chemioterapia lub radioterapia,
- leki p/gorączkowe,
- leki moczopędne,
- leki przeciw chorobie Parkinsona.

Osoby ze skłonnością do zaparcí powinny stosować dietę bogatoresztkową.

Dieta powinna zawierać:

- produkty bogate w błonnik, (zwiększają one masę stolca), pod postacią pieczywa gruboziarnistego, kasz, świeżych owoców i warzyw (jabłka, porzeczki, agrest, kiwi, buraki czerwone, marchew fasola kapusta, [jeśli pacjent może je spożywać],
- suszone śliwki, sok lub kompot z suszonych śliwek,
- jogurty naturalne,
- tzw. "wypełniacze" tj. otręby żytnie, pszenne w ilości tolerowanej przez chorego ok. 20G /dobę (1 łyżka) powoli zwiększając ilość; działają one łagodnie i bezpiecznie, stymulują naturalny proces trawienia i wypróżniania.

Zalecenia

- przyjmować płyny w ilości ok. 2 l /dobę,
- przed śniadaniem wypijać 1szklankę przegotowanej, ciepłej wody,
- zwiększyć aktywność ruchową,
- w razie potrzeby stosować łagodne zioła przyspieszające przemianę materii,
- jeść częściej w małych ilościach (5-6 posiłków dziennie),
- w razie uporczywych zaparcí skonsultować się z lekarzem.

Unikać lub ograniczać

- węglowodany proste (cukry) tj. ciasta, słodczyce, białe pieczywo (powodują wzdęcia)
- banany (działają zapierająco),
- produktów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych,
- tłustych serów.