

Załącznik nr 22 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*,  
edycja nr 3

## 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 zaparc, 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.

### **Inne przyczyny zaburzeń:**

- guz w przewodzie pokarmowym,
- stres,
- nieodpowiednia dieta,
- zmniejszona aktywność fizyczna,
- niedrożność porażenna jelit w przypadku podawania niektórych leków cytostatycznych np. winblastyny.

### **Osoby ze skłonnością do zaparć 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, szczególnie ciepłe, aby spowodowały one poluznienie stolca,
- przed śniadaniem wypijać 1szklankę przegotowanej, ciepłej wody,
- należy się gimnastykować i dużo spacerować,
- w razie potrzeby stosować łagodne zioła przyspieszające przemianę materii,
- jeść częściej w małych ilościach (5-6 posiłków dziennie),

- w razie uporczywych zaparć skonsultować się z lekarzem,
- wskazane jest unikanie serów oraz białego pieczywa,
- jeśli nie doszło do wypróżnienia w czasie 48-72 godzin, trzeba ściśle według wskazań lekarskich zastosować lewatywę bądź środki farmakologiczne.

**Unikać lub ograniczać**

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