

VYPRÁZDŇOVANIE

- » Pre črevá je najlepšie, ak k vyprázdňovaniu dochádza pravidelne. Črevá začínajú pracovať asi 30 minút po jedle vďaka vnútornému reflexu nášho tela, ktorý sa nazýva gastrokolický reflex.
- » Do stolice sa nikdy nenúťte. Ak máte sklon k zápche, vyhradte si na stolicu najmenej 10 minút. Najlepšie v čase, keď sa neponáhľate k iným činnostiam.
- » Vyprázdneniu môže napomôcť aj zmena polohy. Prírodná poloha pri sedení je 'drep', čo ale na väčšine toaliet nie je možné. Aby ste túto polohu napodobnili, skúste si vyložiť chodidlá na podstavec vysoký cca 25 cm, držte ich rovno a rozkročené na šírku bokov, pritom sa opierajte o stehná a uvoľnite sa.
- » Nezabudnite pri vyprázdňovaní normálne dýchať! Niektorí ľudia zadržiavajú dych pri tom, ako sa snažia tlačiť, to však proces iba sťažuje.
- » Ak užívate nejaké lieky (predpísané lekárom alebo voľnopredajné), mali by ste sa poradiť s lekárom, či neprispievajú k vašej zápche.

AKO SA MÁM O TOM ROZPRÁVAŤ S MOJÍM LEKÁROM?

Možno sa vám zdá nepríjemné alebo trápne rozprávať sa s lekárom o vašej chronickej zápche, pamätajte však, že lekári sa zhovávajú o nepríjemných problémoch každý deň a je dôležité, aby ste im o svojich príznakoch povedali všetko. Niekedy pomôže, ak si napíšete zoznam vecí, ktoré lekárovi chcete povedať. Patrí medzi ne:

- » Vaše príznaky.
- » Ako dlho už trpíte zápchou.
- » Všetky metódy, ktoré vám pomáhajú pri vyprázdňovaní.
- » Vaša anamnéza.
- » Všetky lieky, ktoré momentálne užívate (vrátane všetkých oľnopredajných prípravkov proti zápche).
- » Ako zápcha ovplyvňuje váš každodenný život.

Ak si o tom vediete denník, vezmite si ho so sebou, informácie z neho pomôžu lekárovi urobiť si jasný obraz o vašom vyprázdňovaní a životnom štýle.

Možno by sa vám zišiel zoznam otázok, ktoré chcete lekárovi položiť. Sú to napríklad:

- » Čo u mňa spôsobuje chronickú zápchu?
- » Budem musieť absolvovať nejaké testy?
- » Má zápcha nejaké dlhodobé účinky?
- » Čo môžem urobiť pre zlepšenie mojej situácie?
- » Aké sú možnosti liečby?
- » Kedy mám prísť na najbližšie vyšetrenie?
- » Budem musieť ísť k odbornému lekárovi?

AKÉ SÚ SPÔSOBY LIEČBY?

Liečba chronickej zápchy pozostáva najmä z úpravy stravovania a životného štýlu a/alebo užívania laxatív

Ďalšie možné spôsoby liečby sú lieky na predpis napr. gastrointestinálne prokinetiká stimulujúce pohyb čriev, alebo v špecifických prípadoch chirurgický zásah.

Ak u vás symptómy pretrvávajú, mali by ste sa poradiť s lekárom, ktorý vám odporučí vhodný typ liečby.

www.constipationconversations.eu



Shire

V spolupráci s nadáciou
WGO Foundation



© Shire International GmbH, 2014
INT/IN/RES/11/0043a (1)c
Dátum prípravy: December 2014



Rozhovory
O ZÁPCHĚ

ČO BY STE MALI VEDIEŤ O...
CHRONICKEJ ZÁPCHĚ

Tento informačný leták vytvorila farmaceutická spoločnosť Shire a je určený na primerané poskytovanie informácií o chronickej zápche

ČO JE CHRONICKÁ ZÁPCHA?

Typická charakteristika zápchy zahŕňa symptómy ako pocit tlaku, nadúvanie, tvrdá alebo hrdkovitá stolica, bolesť brucha, pocit neúplného vyprázdnenia alebo málo časté vyprázdňovanie (menej ako tri krát do týždňa).

Zápcha sa považuje za chronickú, ak sa minimálne dva z vyššie uvedených symptómov vyskytujú viac ako 6 mesiacov.

Chronická zápcha často trvá dlhú dobu; niektorí ľudia uviedli, že zápcha u nich trvá 10 rokov a viac.

KOHO MÔŽE POSTIHNUŤ?

Pre väčšinu populácie môže zápcha predstavovať miernu, krátkodobú nepríjemnosť vyskytujúcu sa v istom čase počas života. Avšak u istej časti pacientov môže byť zápcha chronická a niekedy závažná a obťažujúca porucha. Chronická zápcha sa častejšie vyskytuje u žien a u starších ľudí. Takmer pätina žien vo veku do 50 rokov môže trpieť chronickou zápchou. Avšak iba asi jedna tretina ľudí trpiacich zápchou vyhľadá lekársku pomoc.

ČO SPÔSOBUJE CHRONICKÚ ZÁPCHU?

Chronická zápcha sa môže vyskytovať z niekoľkých príčin, napríklad:

- » Spomalenie pohybu stolice, čo má za následok spomalenie jej posunu v črevách
- » Svaly konečníka nepracujú správne, čiže obsah čreva sa nevytláča von.
- » Ak máte počas stolice problém s koordináciou svalov panvového dna alebo zvierača konečníka.
- » Pravidelné užívanie niektorých liekov
- » Neurologické stavy ako skleróza multiplex a Parkinsonova choroba alebo priamy úraz miechy.

AKO SA CHRONICKÁ ZÁPCHA DIAGNOSTIKUJE?

Váš lekár určí, či máte chronickú zápchu, na základe niekoľkých kritérií. Bude sa vás pýtať nielen to, ako často máte stolicu, ale aj na všetky aspekty vašich skúseností so zápchou, vrátane toho, ako sa cítite pri symptómoch ako pocit tlaku alebo nadúvanie.

Niekedy môže lekár uskutočniť testy na zápchu, no zvyčajne postačuje dôkladná anamnéza. Ak sa lekár rozhodne uskutočniť testy, môžu to byť nasledovné:

- » Krvné testy (zistujúce anémiu alebo hormón stimulujúci štítnu žľazu).
- » Vyšetrenie konečníka, ktorým sa zisťuje, ako pracujú svaly a nervy okolo konečníka.
- » Kolonoskopia za použitia kamery, ktorou sa vyšetruje výstelka čriev.
- » Vyšetrenie prechodu stolice črevom, ktoré ukáže, ako rýchlo sa malé značky viditeľné na röntgene v črevách posúvajú.

MÔŽE CHRONICKÁ ZÁPCHA VIESŤ K INÝM KOMPLIKÁCIÁM?

Vo veľmi zriedkavých prípadoch môže chronická zápcha viesť k ďalším komplikáciám. Ak máte obavy kvôli niektorému zo symptómov, mali by ste sa poradiť s lekárom.



ČO MÔŽEM UROBIŤ, ABY SOM SI POMOHOĽ PROTI ZÁPCHE?

Skúste si viesť denník, kde si budete zapisovať symptómy súvisiace so zápchou, ktoré môžete potom prediskutovať s lekárom na najbližšej návšteve. Zapisujte si frekvenciu a konzistenciu stolice a všetko, čo si myslíte, že bude pre lekára užitočné, napríklad čo ste jedli a či ste cvičili.

STRAVA A CVIČENIE

Tieto odporúčania nemusia byť vhodné pre všetkých pacientov. Ak si nie ste istí, poraďte sa s lekárom.

- » Pravidelná strava je dobrým prirodzeným stimulantom čriev. Vynechávanie jedál, najmä raňajok, môže prispieť k zdĺhavému alebo nepravidelnému vyprázdňovaniu.
- » Strava s vysokým obsahom vláknin vám môže pri zápche pomôcť. Ovocie, zelenia, orechy, celozrnný chlieb a cestoviny, celozrnné cereálie a hnedá ryža sú tiež dobrými zdrojmi vláknin. Pokúste sa do každého jedla zahrnúť aspoň jednu potravinu s vysokým obsahom vláknin a päť krát denne zjesť ovocie alebo zeleninu každý deň (alebo približne 400g), čím sa zlepši vaša celková výživa.
- » Niektorí ľudia zistia, že im pomáhajú skôr vlákniny z ovocia a zeleniny (rozpuštné vlákniny) než vlákniny z cereálií alebo obilnín (nerozpuštné vlákniny), pretože nerozpustné vlákniny môžu niekedy viesť k nadúvaniu a diskomfortu.
- » Pamätajte, že ak trpíte chronickou zápchou a máte pritom dostatočný príjem vláknin, nesnažte sa jesť príliš veľa vláknin, pretože to môže zápchu zhoršiť.
- » Snažte sa piť najmenej osem pohárov tekutín denne. Nie je vhodné piť veľa kofeínu (káva, čaj, kola), pretože to môže organizmus dehydratovať tak ako alkohol. Príliš veľa tekutín môže na druhej strane spôsobovať silnejší pocit nafúknutia a funkcia vašich čriev sa tak nebude ďalej zlepšovať.
- » Šport a cvičenie môžu u niektorých ľudí zlepšiť vyprázdňovanie. Ak vediete veľmi sedavý spôsob života (napríklad cestujete do práce autom a potom celý deň sedíte za stolom), začnite trochu cvičiť, chodievajte napríklad na pravidelné prechádzky počas obeda. Takéto malé opatrenia môžu zásadne zmeniť vašu situáciu.