

ЗАПОР

Об этой проблеме не принято говорить. Тем не менее, нарушениями стула страдают от 30 до 50% населения. Что делать, если вы столкнулись с запорами, читайте в нашей инструкции.



ЧТО ТАКОЕ ЗАПОР?

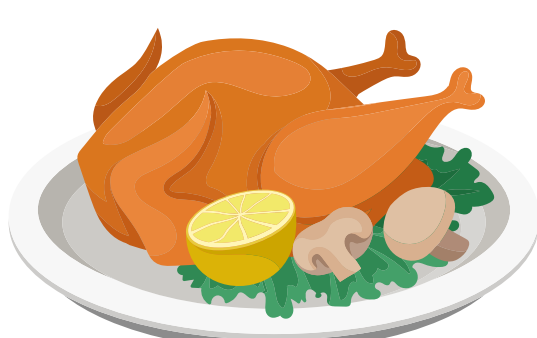
- Нормой считается стул **от 3 раз в день до 1 раза в три дня**.
- При запоре происходит уплотнение структуры кала.
- При дефекации человек испытывает напряжение и затруднения.

ПРИЧИНЫ ЗАПОРА

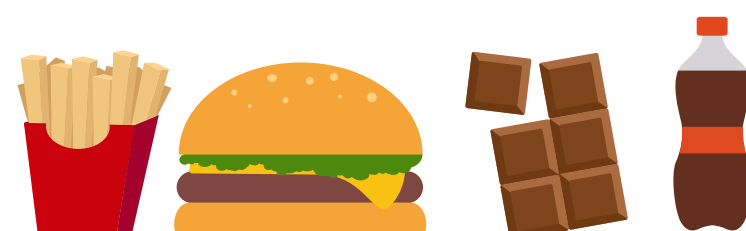
Чаще всего трудности с опорожнением кишечника возникают по следующим причинам:



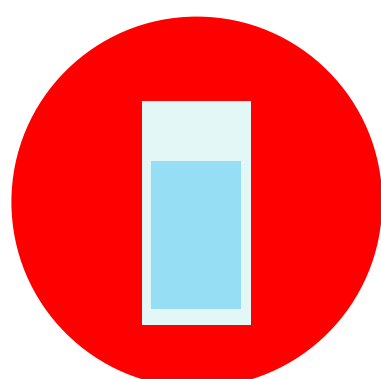
Отсутствие достаточного количества пищевых волокон в рационе



Большое количество жареной, острой пищи



Большое содержание в рационе простых углеводов



Недостаточное количество потребляемой жидкости



Малоподвижный образ жизни



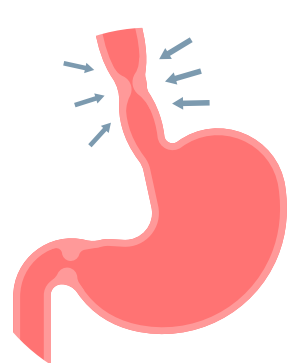
Геморрой



Беременность



Прием ряда препаратов

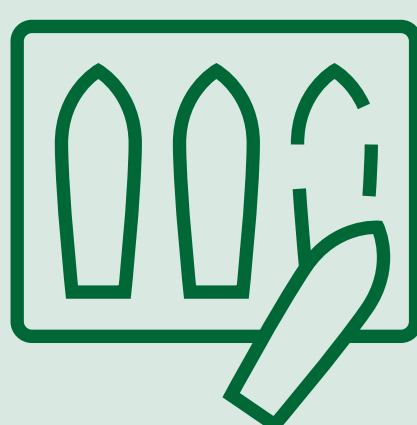


Опухоли кишечника

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАДО ЭКСТРЕННО ОПОРОЖНИТЬ КИШЕЧНИК?



Принять слабительный препарат, который задерживает жидкость и увеличивает объем каловых масс.



Использовать свечи со слабительным эффектом.



Если стула не было долго, можно сделать очистительную клизму.

Чтобы нормализовать стул, нужно **скорректировать питание, увеличить уровень физической активности и использовать физиологические слабительные средства**.

ПИТАНИЕ



Увеличение объема грубых волокон в рационе до 25–30 граммов в сутки



Употребление семян льна, чиа, кукурузных отрубей

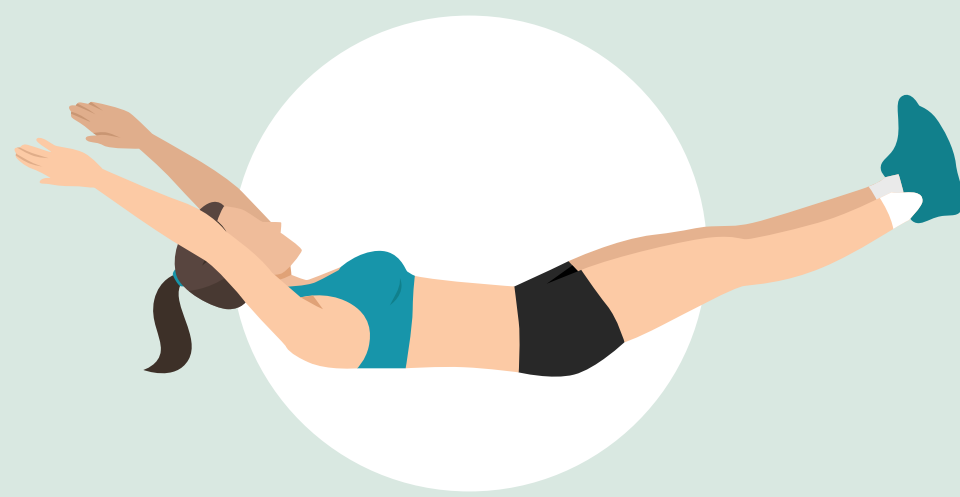


Обогащение рациона цельнозерновым хлебом, овощами и фруктами



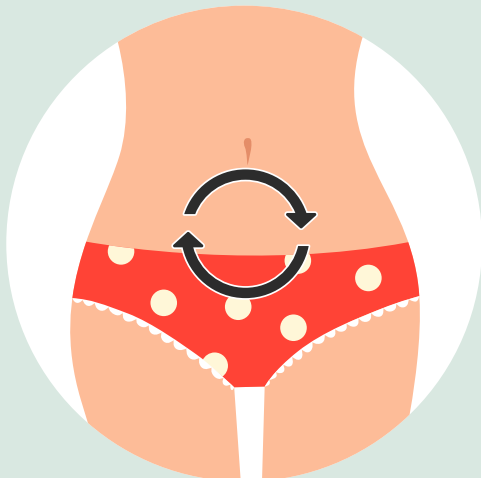
Употребление воды в объеме не менее 30 мл на кг веса в сутки

ФИЗКУЛЬТУРА



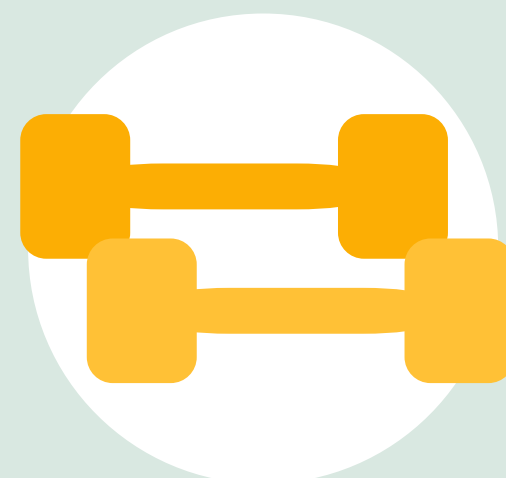
Любые упражнения на пресс стимулируют работу кишечника

Массаж живота



Диафрагмальное дыхание

Общее повышение уровня физической активности



Оптимальное время для тренировок – утро.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

При запорах можно принимать препараты, которые имитируют работу грубого волокна – **увеличиваются в объеме и увеличивают объем каловых масс**.

При правильном питании и образе жизни препараты нужны только 30% пациентов.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

При запоре обязательно надо сделать колоноскопию. Наличие опухолей в кишечнике может вызывать запор.