

ZAPRTJE

Zaprtje pomeni redko iztrebljanje majhnih količin blata, ki ga spremlja mučno napenjanje ali pa zasušitev. Zaprtje je pogosta težava, ki redko povzroči resne zaplete.

Ker smo ljudje različni in imamo različne navade, je težko natančno določiti normalno število dnevnih iztrebljanj. Nekateri lahko iztrebljajo do trikrat na dan, drugi le enkrat do trikrat na teden, vendar je to za oboje normalno. Pozorni pa moramo biti, kadar se pomembno spremenita količina blata in pogostost iztrebljanja ali pa se med samim iztrebljanjem spreminjajo lastnosti blata.

VZROKI ZA ZAPRTJE:

- neustrezna prehrana (premalo vlaknin, premajhen vnos tekočine...)
- nezadostna telesna aktivnost
- dolgotrajno ležanje (npr. zaradi bolezni)
- psihični dejavniki (stres)
- sprememba okolja (potovanje, selitev...)
- stranski učinki nekaterih zdravil
- dolgotrajna uporaba odvajal
- nekatere bolezni (hemoroidi, črevesni rak, bolezni ščitnice...)
- neredna navada izločanja blata
- nosečnost

KAKO LAHKO NAREDIMO SAMI?

- Uredimo prehranjevalne navade.
- Uživamo z vlakninami bogato hrano (polnozrnati izdelki, sadje, zelenjava...).
- Pijemo dovolj tekočine (vsaj 2-3 litre dnevno).
- Poskrbimo za vsakodnevno telesno aktivnost.
- Vzdržujemo navado rednega izločanja blata.

KATERE VRSTE ODVAJAL POZNAMO?

- **Odvajala, ki povečujejo volumen: laneno seme, otrobi, metilceluloza itd.**

Delujejo sorazmerno počasi, vendar redkeje, kot druga odvajala zmotijo normalno delovanje črevesa. Povečana masa blata spodbuja naravno krčenje črevesa, če je količina blata večja, pa je le to mehkejša in ga je lažje izločiti. Ljudje, ki uporabljajo to vrsto odvajal, morajo vedno piti veliko tekočine. Učinek pa nastopi šele po nekaj dneh.

- **mazivna odvajala: glicerinske svečke**

Olajšajo gibanje blata. Odvajalni učinek nastopi v 15-30 minutah. Uporabljamo jih pri akutnem zaprtju.

- **osmozna odvajala: magnezijev sulfat, laktuloza, sorbitol, itd.**

Osmozna odvajala pritegnejo v debelo črevo veliko vode, tako da blato postane mehko in redko. Spodbujajo tudi krčenje stene debelega črevesa. Uporabljajo se pred operacijami in preiskavami za izpraznitev črevesja. Običajno jih ne uporabljamo za dolgoročno urejanje zaprtja, ker lahko povzročajo kemično neravnovesje v krvi.

Laktuloza pa je odvajalo, ki se lahko uporablja tudi za dolgoročno zdravljenje kroničnega zaprtja. Povzroča lahko želodčne krče in vetrove, a ponavadi jo bolniki dobro prenašajo.

- **Spodbujevalna odvajala: sena in senozidi, navadna krhlika, ricinusovo olje, bisakodil,....**

Ta odvajala neposredno spodbujajo steno debelega črevesa in povzročajo, da se le ta krči in potiska blato naprej. Vsebujejo dražeče snovi. Navadno v šestih do osmih urah povzročijo izločanje poltrdnega blata, pogosto pa povzročajo tudi krče. Primerna so za občasno jemanje, kadar drugi načini ne zaležejo ali kadar je potreben hiter učinek ter pred diagnostičnimi postopki. Dolgotrajna uporaba spodbujevalnih odvajal lahko okvari debelo črevo. Nanje se lahko navadimo in dobimo sindrom lenega črevesa.

Zavedati se moramo, da lahko ta odvajala jemljemo le občasno, saj preveliki odmerki le-teh lahko povzročijo drisko, prepogosto jemanje pa zaprtje.

Namenjena so lažšanju težav pri kratkotrajni zaprtosti (7-14 dni), ki jih ni mogoče odpraviti s spremenjeno prehrano ali izdelki z vlakninami.

- **Probiotiki**

Uporabljamo probiotične pripravki, ki poleg probiotičnih kultur vsebuje tudi prebiotike, ki še dodatno pripomorejo, k izboljšanju prebave.

KDAJ OBIŠČEMO ZDRAVNIKA?

Skrb vzbujajoči znaki, ki kažejo na organsko zaprtje in zaradi katerih moramo nujno na pregled k zdravniku, so:

- izguba telesne teže,
- bruhanje,
- kri v blatu,
- krvava driska,
- napihnjen trebuh,
- povišana telesna temperatura.

Avtor: Tomaž Mezgec, mag.farm.

Datum: maj 2011