

KAKO VAM LAHKO LEKARNAR

POMAGA PRI ZAPRTJU?



BIGSTOCK

LEKARNAR MED POGOVOROM NAJPREJ PREPOZNA TEŽAVO IN ALI GRE RES ZA ZAPRTJE. OCENI MOŽNOST, DA JE VZROK POVEZAN S KAKŠNO BOLEZNIJO, MOGOČE Z JEMANJEM ZDRAVIL ITN., OCENI RESNOST TEŽAV, VAM SVETUJE UPORABO ZDRAVIL BREZ RECEPTA IN DRUGE UKREPE, KI JIH LAHKO SAMI IZVAJATE, ALI PA VAM PRIPOROČI OBISK ZDRAVNIKA.



Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Župančičeva jama

Pogosta je nevednost ljudi o tem, kaj je sploh zaprtje. Zaprtje (obstipacija, zapeka) definira odvajanje blata, ki ni pogostejše kot od enkrat do dvakrat tedensko, in se hkrati izraža kot oteženo odvajanje, ga spremljajo bolečina in krči, napenjanje, napihnjenost, blato je trdo in zapečeno, tudi po odvajanju ostaja občutek napetosti in nepopolne izpraznitve črevesja. Pojav zaprtja narašča s starostjo. V starejšem življenjskem obdobju trpi za zaprtjem že več kot polovica populacije.

VZROKI

Zaprtje samo ni bolezen, je težava in simptom, lahko pa tudi znak nekaterih bolezni. V današnjem modernem slogu življenja, ki je prežet s pomanjkanjem časa, zaprtje najpogosteje nastaja zaradi nezadostnega vnosa tekočine in kakovostno neustrezne, neredne, energetske prebogatne prehrane, ki vsebuje premalo vlaknin. V

vsakodnevnom življenju je pogosto prisotno premalo telesne aktivnosti, povečane so psihične preobremenitve in onemogočeno redno obiskovanje toaletnih prostorov, takoj ko začutimo potrebo po odvajanju blata. Velikokrat se zaprtje pojavi tudi zaradi vse pogostejših potovanj in sprememb oz. menjave okolja zaradi potovanja in selitev. Pri starejši populaciji je vzrok zaprtja velikokrat še jemanje številnih zdravil in veliko pridruženih bolezni.

BOLEZNI, KI POVZROČAJO ZAPRTJE

Poleg zgoraj navedenih vzrokov so lahko vzroki težav še: nosečnost, spremenjene prehranjevalne navade (npr. pri otrocih ob uvajanju goste hrane, razne diete), hormonski vplivi (motnje v delovanju ščitnice, ženske hormonske spremembe ...), delovanje mišic medeničnega dna, dolžina debelega črevesja, številne bolezni, kot so: kronično vnetje črevesne sluznice, sladkorna bolezen, depresija,

anksioznost, motnje hranjenja (anoreksija, bulimija), Parkinsonova bolezen, multipla skleroza, možganska kap, in tudi mehanske ovire črevesja, kot so: hemeroidi, polipi, tumorji in zarastline po operacijah.

PRVI UKREPI SAMOZDRAVLJENJA SO PITJE ZADOSTNE KOLIČINE VODE (2–3 L DNEVNO), UŽIVANJE Z VLAKNINAMI BOGATE HRANE, POVEČANJE TELESNE AKTIVNOSTI.

ZDRAVILA, KI POVZROČAJO ZAPRTJE

Prav tako imajo nekatera zdravila neželen učinek, ki se lahko odrazi kot zaprtje. To je pogosto ob jemanju nesteroidnih antirevmatikov (aspirin, ibuprofen, naproksen, ketoprofen), železovih preparatov, zdravil proti alergiji, tricikličnih antidepresivov,

nekaterih antiepileptikov, nekaterih antihipertenzivov, zdravil za bolezn srca in tudi zdravil, ki vsebujejo kalcij, aluminij za osteoporozo, antacidi, zaviralci protonске črpalke in zdravila proti driski.

NASVET LEKARNARJA

Prvi ukrepi samozdravljenja so pitje zadostne količine vode (2–3 l dnevno), uživanje z vlakninami bogate hrane, povečanje telesne aktivnosti. Če ti ne pomagajo odpraviti vašega zaprtja, se odpravimo po pomoč v lekarno. Preden vam farmacevt lahko ponudi zdravila oz. izdelke proti zaprtju, vas povpraša:

Koliko je star bolnik? Gre za otroka, dojenčka? Gre za nosečnico, doječo mamico? Koliko časa trajajo težave z z aprtjem in kako so izražene? Kakšno je bilo dozdajšnje zdravljenje? Ali so mogoče vzrok bolezni ali zdravila?

V lekarni imamo na voljo vrsto izdelkov,

kot so: probiotiki, prehranska dopolnila za uravnoteženo prebavo, naravni sadni sokovi in seveda odvajalna sredstva v obliki čajev, tablet, praškov, sirupov in svečk. Odvajala so varna, če jih jemljemo skladno z navodili farmacevta. Farmacevti ugotavljamo, da so še v bližnji preteklosti ljudje bolj posegali po nečem naravnem, kot so zeliščni odvajalni čaji, zeliščne tablete, v današnjem času, ko radi hitimo pri vsem in želimo predvsem hitro in učinkovito delovanje, pa pogosteje posegamo po hitro delujočih odvajalih, ki vplivajo na samo delovanje črevesja prek stimulacije živčevja. Žal večkrat to izkoriščajo tudi kot pomoč pri hitrem hujšanju. Nekatera izmed teh odvajal lahko jemljemo daljši čas, nekatera pa le kratek čas, ker lahko njihova dolgotrajna uporaba črevesje navadi na njihov učinek in se zaprtje sčasoma le še poslabša. Pravimo, da črevo polenimo.

PSYLLIOX[®]

AKTIVNE VLAKNINE

NARAVNA POMOČ INDIJSKEGA TRPOTCA IN SLIVE ZA PREBAVO



20 NAPITKOV ZA
15,99 €

- 100 % naravne aktivne učinkovine
- Vlaknine za čiščenje črevesja in lažje odvajanje
- Okus slive in brez sladkorja (sladkano s stevio)



Na voljo imamo odvajala prve ali druge izbire, če je to potrebno. Cilj je rešitev težave trenutno pa tudi dolgoročno in zato uporabljamo:

ODVAJALA, KI POVEČAJO VOLUMEN BLATA

V prvi vrsti najprej izbiramo odvajala, ki povečajo volumen blata in ne zmotijo normalnega delovanja črevesja. To so: otrobi, seme indijskega trpotca (Mucofalk, psilliox), laneno seme, metilceluloza, suhe slive, fige. Ob tem priporočamo dovolj velik vnos tekočine. Njihov učinek nastopi počasi, šele po nekaj dneh, a se lahko uporabljajo daljši čas (pri kroničnih zaprtjih).

volumen blata in ga zmehčajo. Mehansko s pritiskom na črevesno steno spodbujajo krčenje debelega črevesa, ki tako lažje izloči blato. Ob tem lahko povzročajo trebušne krče in vetrove. Za boljši učinek priporočamo zaužitje z večjo količino vode. Delujejo šele po več urah. Ni jasnega pravila, kdaj je potrebno jemanje tovrstnih odvajal; to je odvisno od posameznikovega odziva. Sem sodijo: laktuloza, polietilen glikol – macrogol, sorbitol, natrijev sulfat, magnezijev sulfat (grenka sol) in glicerinske svečke. Glicerinske svečke spadajo tudi v skupino odvajal, ki so mehčalci blata. Blato zmehčajo, povečajo njegovo drsljivost in olajšajo prehod skozi črevesje. Prednost svečk je hiter nastop delovanja, največkrat v pol ure. Pogosto jih priporočajo pri majhnih otrocih in jih predpiše tudi pediater na recept. Na recept pa jih radi predpisujejo tudi zdravniki za oskrbovance domov. Stimulativna ali kontaktna odvajala Uporabljamo jih predvsem, če druge oblike odvajal ne zaležejo ali je potrebno zelo hitro učinkovito izpraznjenje črevesa. Pri njihovem izboru moramo paziti, ker dražijo črevesno steno in na tak način pospešujejo gibanje črevesa. So zelo učinkovita odvajala, vendar lahko

**FARMACEVTI MENIMO,
DA PREDEN POSEŽETE
PO ZDRAVILIH,
POSKUSITE ODPRAVITI
ZAPRTJE S SPREMEMBO
ŽIVLJENJSKEGA SLOGA IN Z
NEFARMAKOLOŠKIMI UKREPI.**

njihova uporaba poleni črevesje, zato so primerna za občasno, kratkotrajno uporabo (7–14 dni) in pred nekaterimi preiskavami črevesja. Učinek nastopi po 6–12 urah. Niso primerna za otroke, za nosečnice in doječe matere ter za bolnike z vnetimi črevesnimi boleznimi, kot sta Chronova bolezen in ulcerozni kolitis, ter za namene hujšanja. Sem sodijo odvajala z učinkovino bisakodil, seno in skorjo krhlike. Največkrat so predpisana na recept.

Imamo tudi svečke z natrijevim hidrogenkarbonatom in natrijevim dihidrogenfosfatom, ki sprožijo refleks za izpraznitev črevesja, učinek pa nastopi v 15–30 minutah. Prednost je, da odvajalo ne povzroča odvisnosti in ga lahko uporabljamo kratkotrajno pa tudi dolgotrajno ter tudi za izpraznitev črevesja pred diagnostičnimi postopki ali kirurškimi posegi.

PREDNOST SVEČ JE HITER NASTOP DELOVANJA, NAJVEČKRAT V POL URE. POGOSTO JIH PRIPOROČAJO PRI MAJHNIH OTROCIH IN JIH PREDPIŠE TUDI PEDIATER NA RECEPT.

OSMOZNA ODVAJALA – MEHČALCI BLATA

Osmozna odvajala so prav tako varna in sodijo med prvo izbiro. Mednje sodijo učinkovine, ki nase vežejo vodo oziroma povzročijo zadrževanje vode v črevesju. S tem povečajo



BIGSTOCK

STE ŽE PREIZKUSILI VLAKNINE INDIJSKEGA TRPOTCA?

Vlaknine indijskega trpotca (psillium) v stiku z vodo nabreknejo in ustvarijo naraven gel, ki mehča blato in pomaga pri lažjem odvajanju. Med potovanjem skozi prebavni trakt nase veže strupe in obloge, ki so se s časom nabrali na črevesnih stenah. Če ga zaužijemo pred obrokom, poveča občutek sitosti in zmanjša tek, kar pride še kako prav vsem tistim, ki bi radi izgubili kak dodaten kilogram.

KLISTIRANJE ALI MEHANSKI POSTOPKI

V nekaterih rezistentnih primerih uporabljamo mehanske postopke odvajanja, pri čemer črevo najpogosteje izpiramo z navadno toplo vodo ali s fiziološko raztopino. Tako je koristno odvajanje sprijetega, zasušenega blata v spodnjem delu črevesja, ki ga zmehčamo in olajšamo

V NEKATERIH REZISTENTNIH PRIMERIH UPORABLJAMO MEHANSKE POSTOPKE ODVAJANJA, PRI ČEMER ČREVO NAJPOGOSTEJE IZPIRAMO Z NAVADNO TOPLO VODO ALI S FIZIOLOŠKO RAZTOPINO.

izločanje. Voda črevo raztegne in ga spodbudi h krčenju. Postopek klistiranja mora biti izveden strokovno, previdno (cevke ne vstavimo pregloboko), s preverjenimi

tekočinami, saj lahko povzročimo vnetje črevesne sluznice ali celo nastanek razjed. Priporočljivo je le za zelo zaprte bolnike, izvajamo ga tudi pred porodom, pred preiskavami in operativnimi posegi na črevesju. V lekarni so na voljo naprave, seti za klistiranje in mikroklizme.

KAJ SVETUJE LEKARNAR PRI NOSEČNICAH?

Zaprte je pogosta težava, ki spremlja nosečnice. Ključnega pomena so: pravilna prehrana, redno uživanje svežega sadja, zelenjave, žitaric, pitje dovolj tekočine in gibanje. Če drugače kljub temu ne gre, priporočamo lekarnarji blažja odvajala, kot so: laktuloza, indijski trpotec, laneno seme, otrobi in glicerinske svečke. Vsekakor pa so močna stimulaturna odvajala odsvetovana, saj lahko povzročajo močne krče in s tem povečajo možnost spontanega splava ali prezgodnjega poroda.

KAJ SVETUJE LEKARNAR PRI DOJENČKIH IN OTROCIH?

Pri zaprtju dojenčkov vedno svetujemo posvet s pediatrom. Zdravnik ima možnost ustreznega diagnosticiranja težav, ki jih mi, farmacevti, v lekarni nimamo, prav tako nimamo dostopa do pacientovih diagnoz. Bistveno pogostejše kot pri večjih otrocih je namreč vzrok težav organska bolezen. Po navadi jim predpišejo glicerinske svečke, ki pa jih lekarnarji lahko izdajamo tudi brez recepta. Druga farmakološka odvajalna sredstva so večinoma dostopna na beli ali zeleni recept. Pri večjih otrocih se pogosto pojavlja problem zavestnega zadrževanja blata, pri čemer izdajamo podobna navodila kot pri odraslih, ob dolgotrajnosti težav pa je potreben pregled pri izbranem pediatru. Pomembna sta vztrajanje pri ukrepih in dosledno upoštevanje navodil, vključno s pravilno rabo odvajal.

Dulcolax®

bisakodil

TEŽAVE ZARADI ZAPRTJA?

Aktivirajte črevesje **čez noč**
ali **v nekaj minutah.**

Na voljo brez recepta v lekarnah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



NAPOTITEV K ZDRAVNIKU

Farmacevt napoti bolnika k zdravniku, če se pojavijo tako imenovani alarmni simptomi, kot so: zaprtje, ki ga spremlja močno bruhanje, slabost ali huda napihnenost, nenaden pojav zaprtja, izmenjava zaprtja in driske, ob zaprtju se pojavijo močni krči in bolečine ali pa zaprtje, ki ga spremlja močno povišana telesna temperatura, pojav krvi v blatu in/ali hitro neželeno izgubljanje telesne teže.

PRI VEČJH OTROCIH SE POGOSTO POJAVLJA PROBLEM ZAVESTNEGA ZADRŽEVANJA BLATA, PRI ČEMER IZDAJAMO PODOBNA NAVODILA KOT PRI ODRASLIH, OB DOLGOTRAJNOSTI TEŽAV PA JE POTREBEN PREGLED PRI IZBRANEM PEDIATRU.

ZAKLJUČEK

Farmacevti menimo, da preden posežete po zdravilih, poskusite odpraviti zaprtje s spremembo življenjskega sloga in z nefarmakološkimi ukrepi. A če ne gre drugače, smo vam seveda na voljo v ves dan odprtih lekarnah. Z uporabo odvajal si pomagajte le občasno in kratek čas, ob ponavljajočih se težavah pa obiščite tudi zdravnika in se šele nato odločite za dolgotrajno uporabo. Ne prezrite vsakodnevne občutke potrebe po odvajanju blata.

ALI STE VEDELI?

- Najmočnejši refleks odvajanja nastane dvakrat dnevno. To je pol ure po zajtrku in pol ure po popoldanskem obroku.
- Da je za lažje odvajanje blata pomembno pravilno sedenje na straniščni školjki, pri otrocih

s podloženimi nogami na pručki (pravo čepenje, pri katerem se spremeni položaj medenice in črevesja) in ustrezno velika straniščna deska.

- Da nenadno povečana količina zaužitih vlaknin povzroči napenjanje in vetrove, zato je treba postopoma povečevati njihov vnos.

KAKŠNE SO LAHKO POSLEDICE DOLGOTRAJNEGA ZAPRTJA?

»Kronično zaprtje povzroča kar nekaj težav. Najprej bi omenila večanje hemoroidnih žil, ki pričnejo krvaveti in končno izpadati pri napenjanju. Zasušeno blato povzroča nastanek razpoke v zadnjiku – fisure, dolgotrajno napenjanje na blato, ki ga odsvetujemo, pa v starosti sproži razvoj divertiklov na širokem črevesu. Ne nazadnje je treba omeniti, da zaradi dolgotrajnega zaprtja oslabijo mišice medeničnega dna, povesijo se medenični organi, kot so maternica, mehur (temu pravimo cistokela) in črevo (temu pravimo rektokela in notranji, v končni stopnji pa zunanji prolaps črevesne sluznice). Postopoma oslabijo tudi mišice zapiralke in sledi uhajanje blata.«

ALI NAJ GREMO ZARADI KRONIČNEGA ZAPRTJA K ZDRAVNIKU?

»Pregled pri zdravniku svetujemo v vsakem primeru. Ta naj opravi rektalni pregled, s katerim lahko izključi prisotnost tumorja v zadnjiku, zatipa trdo blato, ugotovi stanje mišic. Nato naj bolniku svetuje pravilno prehrano, pitje dovolj tekočine, na kar pogosto pozabljamo, nenevarna odvajala (z magnezijem bogate mineralne vode, lanena semena, ovseni kosmiči, otrobi, natopljeni v vodi ali jogurtu, gibanje, ureditev samega 'obreda' odvajanja ...) in ga po potrebi napoti k specialistu. Proktolog bo opravil natančen pregled zadnjega dela črevesa ter bolnika po potrebi napotil tudi na koloskopijo in druge preiskave. Ugotovil bo tudi morebitno prisotnost notranjega prolapsa črevesne sluznice, ki je kar pogost vzrok zaprtju ter občutku nepopolnega izpraznjenja in ki ga zdravimo na poseben način.« (arhiv RMZ: Prof. dr. Pavle Košorok, dr. Marija Gačič Štolt: Kronična driska vodi v malabsorpcijo, zaprtje v inkontinenco)

Premalo
pogosto
KAKAŠ?



Ne povzroča
odvisnosti!

Naravno zdravilo za odvajanje

Vrečko zrnca Mucofalk pomaranča vmešajte v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Na voljo v lekarnah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.