

– Przyjmowanie w nadmiarze środków przeczyszczających bez konsultacji z lekarzem jest niebezpieczne – mówi dr n. med. Arkadiusz Mamos

Leniwe jelita



FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

■ **KATARZYNA MATUSEWICZ: Zaparcia to najczęstsze zaburzenie czynności jelita grubego...**

ARKADIUSZ MAMOS: – Rzeczywiście, jednak trzeba pamiętać, że o zaparciu mówimy nie tylko wówczas, gdy oddawanie stolca następuje rzadziej niż trzy razy w tygodniu, ale również w przypadku nadmiernie twardego stolca, uczucia bolesnego czy niepełnego wypróżnienia.

■ **Kto najczęściej cierpi z powodu zaparcia?**

– Jest to problem dość powszechny. Szacuje się, że co trzeci pacjent zgłaszający się do internisty lub gastrologa cierpi z powodu zaburzeń w oddawaniu stolca, najczęściej pod postacią zaparcia. Dolegliwość ta może pojawić się w każdym wieku, choć niewątpliwie częstotliwość jej występowania zwiększa się wraz z wiekiem ze względu na stopniowe osłabianie perystaltyki jelit, dołączanie chorób i przyjmowanie leków. Poza tym większą predyspozycję do zaparcia obserwuje się u kobiet.

■ **Jakie mogą być przyczyny tej dolegliwości?**

– Przyczyn może być wiele. Wśród nich wymienia się przede wszystkim czynniki cywilizacyjne, takie jak: siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, wysokokaloryczna, uboga w błonnik dieta, niedostateczna ilość wypijanych płynów. Poza tym szybkie tempo życia i niechęć do korzystania z publicznych toalet sprawia, że wiele osób wstrzymuje naturalny odruch defekacji. Z czasem organizm przyzwyczaja się do tego i nawet zwiększona objętość stolca może nie wywołać parcia. Nie bez wpływu na zaburzenia czynności jelit pozostają też niektóre choroby ogólnoustrojowe.

■ **Jakie?**

– Niektóre choroby endokrynologiczne (np. cukrzyca, nadczynność lub niedoczynność tarczycy) neurologiczne (np. choroba Parkinsona, urazy rdzenia kręgowego). Zaparcia mogą być również efektem przyjmowania pewnych leków, np. niektórych leków nasercowych, przeciwpadaczkowych, psychotropowych, ale również niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Niekorzystny wpływ na perystaltykę jelita ma również nadużywanie suplementów soli żelaza i wapnia.

■ **Szczególnie duże niebezpieczeństwo niesie za sobą nadużywanie środków przeczyszczających. Dlaczego?**

– Rzeczywiście, część osób cierpiących z powodu zaparcia nie zgłasza się ze swoim problemem do specjalisty, ale próbuje leczyć się na własną rękę.

Przyjmowanie w nadmiarze środków przeczyszczających bez konsultacji z lekarzem „rozleniwia” jelita i prowadzi do trwałych zmian w błonie śluzowej jelita. Z czasem potrzebne są coraz większe dawki leków. W ten sposób wytwarza się mechanizm błędnego koła.

■ **Czy zaparcia mogą być objawem pewnych chorób?**

– Tak, do najpoważniejszych należą choroby jelita grubego, w tym nowotwór.

W takim przypadku sygnałem alarmowym, oprócz zaparcia, „olówkowatych” stolców, może być również pojawienie się krwi w stolcu, szybka utrata masy ciała. U osób, które przez długi czas cierpiały na zaparcia, niepokojąca powinna być każda zmiana rytmu wypróżnień, zarówno dalsze nasilenie zaparcia lub pojawienie się biegunki.

Ponadto zaparcia mogą być objawem choroby hemoroidalnej i szczyliny odbytu, którym towarzyszą zwykle bolesne wypróżnienia i krwawienie. Występują one również w postaci zaparciowej zespołu jelita nadwrażliwego. Nie jest to jednak charakterystyczne, ponieważ istnieje też postać biegunkowa i mieszana, w której zaparcia występują na przemian z biegunką.

■ **Wiele osób cierpiących na zaparcia decyduje się na zabieg hydrokolonoterapii. Czy to celowe?**

– Myślę, że nie. Zabieg ten to po prostu głęboka lewatywa, która w niektórych przypadkach może prowadzić do poważnych powikłań, np. u osób z uchyłkowatością jelita może dojść do perforacji, czyli przerwania ciągłości ściany jelita grubego.

Poza tym hydrokolonoterapia nie leczy zaparcia, ale jest zabiegiem jednorazowo oczyszczającym jelita.

DR N. MED. ARKADIUSZ MAMOS
JEST SPECJALISTĄ CHOROBY
WEWNĘTRZNYCH, ZAJMUJE SIĘ
CHOROBYMI PRZEWODU
POKARMOWEGO



Zaparcie to również uczucie niepełnego wypróżnienia

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Cywilizacyjna przypadłość

Zaparcia wynikają najczęściej z zaburzeń perystaltyki jelit. Ich przyczyną jest zwykle nieprawidłowa dieta oraz zbyt szybkie tempo życia.

Z tego względu zaparcia nazywane są dolegliwością cywilizacyjną. Szacuje się, że z ich powodu cierpi około 30 procent mieszkańców dużych miast. W większości przypadków zaparciom można zapobiec. Konieczne jest jednak przestrzeganie kilku prostych zasad:

■ **Postaw na błonnik**

Jest to włókno pokarmowe, element strukturalny komórek roślinnych, który nie podlega trawieniu, ale pochłania wodę i w ten sposób wypełnia żołądek.

Dzięki temu nie tylko szybciej i na dłużej zapewnia uczucie sytości, ale również działa na jelita jak szczotka – wymiata niestrawione resztki pokarmów.

Jedzenie produktów bogatych w błonnik przyspiesza perystaltykę jelit, zwiększa przemianę materii, oczyszcza organizm z toksyn, obniża poziom cholesterolu we krwi. Ostatnie badania potwierdziły również, że

błonnik odgrywa znaczącą rolę w profilaktyce raka jelita grubego.

Bogate źródła błonnika to m. in.: otręby owsiane lub pszenne, chleb pełnoziarnisty, makaron razowy, ryż niełuskany, świeże owoce i warzywa, rośliny strączkowe, bakalie, orzechy, a także różnego rodzaju gotowe preparaty dostępne w aptekach.

■ **Pamiętaj o wodzie**

O ile nie ma przeciwwskazań kardiologicznych, ilość spożywanych płynów na dobę powinna wynosić co najmniej 2,5 – 3 litry. Najlepsza jest niegazowana niskozmineralizowana woda mineralna.

■ **Ruszaj się**

Siedzący tryb życia osłabia perystaltykę jelit. Zwiększenie aktywności fizycznej, zwłaszcza na świeżym powietrzu, działa ogólnie prozdrowotnie i ogranicza skutki stresu, który również może być przyczyną zaparcia.

Ponadto niektóre ćwiczenia wzmacniają mięśnie tak zwanej tłoczni brzusznej, dzięki czemu przyspieszają motorykę jelit. Aktywność fizyczną można połączyć z zabiegami fizykoterapeutycznymi, które powinien zlecić specjalista.

(MAT)



WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy do lekarza

Zaparcia są najczęściej traktowane jako dolegliwość uciążliwa, ale niezagrażająca zdrowiu. Nie zawsze jest to słusne. Ze specjalistą należy skonsultować się zawsze w przypadku, gdy:

- wypróżnienia nagle stają się rzadsze niż trzy razy w tygodniu;
- w stolcu widoczna jest krew;
- wypróżnienia są bolesne;
- po oddaniu stolca pojawia się uczucie niepełnego wypróżnienia;
- biegunki i zaparcia występują naprzemiennie (bez zastosowania środków przeczyszczających);
- do zaparcia dołączają inne objawy, np. wymioty, gorączka, brak apetytu, nagłe chudnięcie, ból brzucha, uczucie pełności, odbijanie;
- wypróżnienie jest niemożliwe bez zażycia środków przeczyszczających;
- mimo zmiany sposobu odżywiania i stylu życia, nadal utrzymują się zaburzenia czynności jelit. (MAT)

KONKURS DLA CZYTELNIKÓW



Jaki składnik pożywienia porównywany jest do szczotki wędrującej po jelitach, wymiatającej z nich niestrawione resztki pokarmowe?

Imię

Nazwisko

Adres

Oryginalny kupon z prawidłową odpowiedzią należy przesać na adres redakcji: 90-532 Łódź, ul. ks. hm. I. Skorupki 17 / 19, z dopiskiem „Książka”, do dnia 18 lutego 2006 roku (decyduje data stempla pocztowego).

Nagrodą są książki Svena-Davida Müllera „Właściwe i smaczne żywienie przy zaparciach” Wydawnictwa Lekarskiego PZWL. Lista zwycięzców zostanie opublikowana w dodatku „Na zdrowie” 25 lutego 2006 roku.

Na zdrowie!

GRUPA WYDAWNICZA
polskapresse

Wydawca:
Polskapresse Sp. z o.o. Oddział Prasa Łódzka
90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17 / 19

Prezes

Agnieszka Sardecka

Redaktor naczelny

Julian Beck

Redaktor odpowiedzialny

Andrzej Berut

Zespół redakcyjny: Katarzyna Matusiewicz,

Katarzyna Zawadzka, Wiktor Sawiuk,

Dariusz Grabowski.

Dyżur redakcyjny:

637-73-69, w poniedziałki od godz. 10 do 12

Reklama:

tel. 636-61-62, 637-74-02, fax 637-72-38