Liečba a prevencia zápchy

Zverejnené: 31. októbra 2023 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Zápcha je bežný tráviaci problém charakterizovaný zníženou frekvenciou pohybu čriev alebo ťažkosťami pri stolici, ktoré pretrvávajú niekoľko týždňov.

Zatiaľ čo frekvencia stolice sa môže u jednotlivcov líšiť, vo všeobecnosti sa za príznak zápchy považuje menej ako 3 stolice za týždeň.

Príznaky

Príznaky zápchy sa môžu u rôznych pacientov líšiť. Medzi najbežnejšie príznaky však patria:

- Nepravidelná stolica: stolica v nižšej frekvencii ako 3x týždenne (avšak normálna frekvencia stolice sa môže medzi jednotlivcami líšiť).
- Tvrdá a hrudkovitá stolica: konzistencia stolice môže byť tvrdšia a suchšia ako zvyčajne, čo sťažuje jej odchod.

- Ťažkosti s vylučovaním stolice: ľudia so zápchou môžu pociťovať napätie a iné nepríjemné pocity počas pohybu čriev, pretože stolica je tvrdá a suchá, čo sťažuje jej priechod.
- Bolesť počas vyprázdňovania: tvrdá stolica môže spôsobiť bolesť alebo nepohodlie počas vyprázdňovania.
- Pocit neúplného vyprázdnenia: niektorí pacienti môžu mať pocit, že ich črevá nie sú úplne vyprázdnené, čo vedie k nepohodliu alebo k nutkaniu na stolicu.
- Nadúvanie a pocit diskomfortu: zápcha môže spôsobiť nadúvanie, pocit plnosti a diskomfortu brucha.
- Znížená chuť do jedla.
- Nevoľnosť a vracanie: v závažných prípadoch môže zápcha viesť k nevoľnosti a vracaniu.

Kedy treba vyhľadať lekársku pomoc?

Lekára treba navštíviť v prípade, ak príznaky nezmiznú alebo ak pacienta trápia tieto príznaky:

- krvácanie z konečníka alebo krv v stolici,
- pretrvávajúca bolesť brucha alebo bolesť v dolnej časti chrbta,
- vracanie,
- horúčka,
- nevysvetliteľná strata hmotnosti,
- ak sa zápcha vyskytne náhle.

Príčiny

Zápcha môže mať rôzne príčiny a často sa na jej vzniku podieľa viacero faktorov. Medzi bežné príčiny zápchy patria:

- Nízky príjem vlákniny.
- Nedostatočný príjem tekutín.
- Nedostatok fyzickej aktivity (sedavý spôsob života alebo znížená fyzická aktivita môžu spomaliť pohyby čriev a prispieť k zápche).
- Časté ignorovanie nutkania na stolicu.
- Niektoré lieky: ako sú opioidy (lieky proti bolesti), antacidá obsahujúce hliník alebo vápnik, niektoré antidepresíva a doplnky železa môžu spôsobiť zápchu ako vedľajší účinok.
- Zdravotné stavy: rôzne zdravotné stavy môžu prispieť k zápche, vrátane syndrómu dráždivého čreva (IBS), hypotyreózy, cukrovky, roztrúsenej sklerózy, Parkinsonovej choroby, neurologických porúch a chorôb hrubého čreva alebo konečníka.
- Tehotenstvo: hormonálne zmeny počas tehotenstva môžu spomaliť pohyb tráviaceho traktu, čo vedie k zápche.
- Zmeny v rutine alebo stravovaní: cestovanie, zmeny v dennej rutine alebo zmeny v stravovaní môžu narušiť pravidelné vyprázdňovanie a viesť k zápche.
- Psychologické faktory: stres, úzkosť a depresia môžu ovplyvniť funkciu čriev a prispieť k zápche.
- Starnutie: ako ľudia starnú, vyprázdňovanie môže byť menej časté a ťažšie v dôsledku zmien svalového tonusu a celkovej tráviacej funkcie.

Liečba a prevencia

Liečba zápchy zvyčajne zahŕňa kombináciu zmien životného štýlu, diétnych úprav a v prípade potreby použitie voľnopredajných liekov alebo liekov na predpis. Liečba sa môže líšiť v závislosti od základnej príčiny zápchy a

celkového zdravotného stavu jednotlivca.

Tu je zopár všeobecných odporúčaní pri liečbe zápchy:

Zvýšenie príjmu vlákniny

Konzumácia väčšieho množstva potravín bohatých na vlákninu môže pomôcť zvýšiť objem stolice, čím sa uľahčí jej vylučovanie. Dobrým zdrojom vlákniny je ovocie, zelenina, celozrnné výrobky a strukoviny.

Dostatočná hydratácia

Pitie zvýšeného množstva vody v priebehu dňa môže zabrániť dehydratácii a pomôcť zmäkčiť stolicu, čím sa uľahčí jej prechod tráviacim traktom.

Pravidelná fyzická aktivita

Pravidelné cvičenie môže pomôcť stimulovať pohyby čriev a podporiť celkové zdravie tráviaceho traktu.

Vytvorenie pravidelnej rutiny na toalete

Pacientom sa odporúča návšteva toalety každý deň v rovnakom čase (ako podpora konzistentných črevných pohybov).

Neodkladať nutkanie na stolicu

Keď pacient cíti nutkanie na stolicu, mal by na toto nutkanie reagovať okamžite a vyhnúť sa jej zadržiavaniu. Ignorovanie nutkania môže viesť k tomu, že stolica bude tvrdšia a ťažšie sa vylúči.

Obmedzenie spracovaných potravín a potravín s vysokým obsahom tuku

Spracované potraviny a potraviny s vysokým obsahom tuku môžu spomaliť trávenie. Pacient by sa mal zamerať na vyváženú stravu s množstvom plnohodnotných potravín.

Voľnopredajné laxatíva

V prípadoch príležitostnej zápchy môžu krátkodobú úľavu poskytnúť voľnopredajné laxatíva ako sú látky zväčšujúce črevný obsah, zmäkčovače stolice, osmoticky pôsobiace laxatíva alebo kontaktné laxatíva. Je však nevyhnutné používať laxatíva podľa pokynov a vyhnúť sa dlhodobému používaniu bez konzultácie so zdravotníckym pracovníkom.

Medzi voľnopredajné laxatíva patria lieky s obsahom liečiv:

- glycerol (čapíky),
- bisakodyl (tbl/sup),

- dinátriumpikosulfát (gtt/sol),
- sennové glykozidy (cub por),
- makrogol (plv),
- laktulóza (sol/sir),
- laurylsulfát (sol rec),
- lieky produkujúce oxid uhličitý (sup).

Probiotiká

Niektoré štúdie naznačujú, že probiotiká môžu pomôcť regulovať pohyby čriev a zlepšiť trávenie. Nachádzajú sa v určitých potravinách alebo sa môžu užívať ako doplnky výživy.

Lieky na predpis

Ak je zápcha chronická alebo závažná a nereaguje na inú liečbu, lekár môže predpísať silnejšie lieky alebo lieky zamerané na špecifické príčiny zápchy.

Biofeedback terapia

V prípadoch dysfunkcie panvového dna alebo určitých zdravotných stavov môže biofeedback terapia pomôcť pretrénovať svaly zapojené do pohybu čriev.

Chirurgický zákrok (v extrémnych prípadoch)

Vo veľmi zriedkavých a závažných prípadoch, keď je zápcha spôsobená štrukturálnymi abnormalitami, možno zvážiť operáciu.

Záver

Príležitostná zápcha je pomerne bežná a zvyčajne nie je dôvodom na obavy. Vo väčšine prípadov sa dá zápcha zmierniť zmenami životného štýlu – zvýšenie príjmu vlákniny, dostatočný pitný režim, pravidelné cvičenie a neodkladanie nutkania na stolicu.

Na krátkodobú úľavu možno použiť voľnopredajné laxatíva, no nemali by sa používať ako dlhodobé riešenie bez konzultácie s odborníkom. Pacient by sa mal vyhnúť nadmernému užívaniu laxatív, pretože môže viesť k závislosti a časom zhoršiť príznaky zápchy.

Ak je zápcha chronická, závažná alebo sprevádzaná inými súvisiacimi príznakmi (napr. strata hmotnosti, krv v stolici alebo pretrvávajúca bolesť brucha), je nevyhnutné vyhľadať lekársku pomoc.

Mgr. Hana Rapčíková