



## **ЗАПОР У ВЗРОСЛЫХ, ДЕТЕЙ. ПРИЧИНЫ ЗАПОРОВ. СРЕДСТВА ОТ ЗАПОРОВ, ОЧИСТКА КИШЕЧНИКА, ПЕЧЕНИ. ПИТАНИЕ.**

Кишечник состоит из 2-х отделов — тонкого и толстого. Запор — это нарушение работы кишечника (задержка, затруднение или систематическое недостаточное его опорожнение). Кишечник отвечает за переваривание пищи, ее всасывание и удаление из него образуемых шлаков. Здоровый кишечник отвечает за своевременный стул, определяет состояние иммунитета, поскольку именно в кишечнике находится 80% лимфатической системы организма, которая вырабатывает различные вещества, защищающие организм от воздействия болезнетворных агентов внешнего (вирусы, микробы и др. ) и внутреннего (раковые антигены) происхождения. ЗАПОР не является самостоятельным заболеванием. Это симптом патологического состояния.

### **ПРИЧИНЫ ЗАПОРОВ:**

- Чаще всего это связано с питанием — АЛИМЕНТАРНЫЙ запор. Часио связано это с тем, что нередко на ходу, торопясь, люди «перехватывают» сомнительного происхождения и качества продукты питания, на улице, грязными руками. Уличная торговля не безопасна.
- К запорам приводит избыточное или частое потребление рафинированных продуктов и напитков, консервированных продуктов (мясных и рыбных), сахара, жирной пищи, а также белковой пищи, консервантов, свежего хлеба, мучнистых блюд.
- Недостаточное поступление в организм пищевых волокон (клетчатки), играющих важнейшую роль в формировании каловых масс, но и различные токсические соединения. КЛЕТЧАТКА — является пищей для бактерий, регулирующих нормальную работу кишечника. Она снижает уровень холестерина и обладает умеренным желчегонным действием. Клетчатку содержат овощи и фрукты, ягоды, грибы, крупы, хлеб грубого помола. Пищевыми волокнами богаты морковь, кабачки, тыква, свекла, капуста, зеленый горошек, стручковая фасоль, овощные и фруктовые соки собственного приготовления, инжир, финики, чернослив, курага, некислые яблоки, малина, облепиха, черная смородина, морская капуста, земляника лесная, хлеб ржаной или пшеничный грубого помола, хлеб диетический с добавлением пшеничных отрубей. Не перевариваясь желудочно — кишечным трактом, клетчатка участвует в формировании каловых масс, регулирует двигательную активность кишечника и стимулирует его перистальтику. У современного человека в рационе не достаточное количество клетчатки.
- Дефицит воды также вызывает запоры. Суточная потребность здорового человека в воде составляет в среднем 2,5 литра (30-40 мл на 1кг веса). Ошибочное мнение, когда считают, что вся жидкость, поступающая в организм, восполняет дефицит чистой структурированной воды для питания клеток всего организма.
- Многие заболевания возникают от зашлакованности организма, от недостатка чистой воды для нормальной работы всех клеточек организма и не надейтесь на бутилированную воду. Усугубляют эту ситуацию недостаток физической активности (гиподинамия), дефекты жевательного аппарата.
- Частота запоров с возрастом увеличивается. Часто запорами сопровождаются геморрой, трещины прямой кишки и другие заболевания. Это ПРОКТОГЕННЫЕ запоры.

- Запоры наблюдаются при кишечном дисбактериозе, язвенной болезни желудка 12-перстной кишки, хронических заболеваниях желчевыводящих путей.

- МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ЗАПОРЫ — вызваны побочным действием лекарственных средств. Длительный прием антибиотиков вызывает дисбактериоз кишечника.

- К НЕВРОГЕННЫМ запорам приводят стрессы, депрессия, повреждение или сдавление спинного мозга. Это еще называется СИТУАЦИОННЫЙ запор (когда сам человек подавляет опорожнение — привычный запор): при антисанитарных условиях, утренней спешке, при чувстве ложного стыда.

### **ЧАСТОТА СТУЛА**

Частота стула зависит от многих факторов: от питания, движения, привычек человека, от заболеваний. Нормальная частота стула у взрослого человека колеблется от 3 раз в день до 3 раз в неделю. При ежедневном употреблении натуральных продуктов питания и высокой двигательной активности стул может быть 2-3 раза в день, фактически по числу приемов пищи. При редком опорожнении кишечника (3 раза в неделю) может даже не быть никаких отклонений в состоянии здоровья человека. Тем не менее, хроническую задержку опорожнения кишечника более чем на 48 часов следует рассматривать как запор.

### **ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАПОРА**

К проявлениям запора относятся: ощущения распираания и боли в животе, чувство облегчения после стула или отхождения газов, повышенное газообразование и вздутие живота.

### **ОСОБЕННОСТИ ЗАПОРА У ДЕТЕЙ**

Время задержки стула у детей четко регламентировано — 36 часов. Одной из причин у стеснительных детей может быть сознательное подавление дефекации, например, в начале посещения детского учреждения или при чужих людях, или в чужой обстановке, где нужно адаптироваться к новым условиям. У взрослых также бывает такое. Этот термин называют «запор путешественника».

### **ОСОБЕННОСТИ ЗАПОРА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Пожилые люди чаще жалуются на запоры. Это связано с перестройкой организма, малоподвижным образом жизни, снижением мышечного тонуса, меньшим количеством потребляемой пищи и жидкости, недостатком клетчатки, частым употреблением лекарств и злоупотреблением слабительных препаратов.

### **ОСОБЕННОСТИ ЗАПОРА В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ**

Необходимо заранее позаботиться о нормализации стула после операционного вмешательства. Даже непродолжительный постельный режим в сочетании с неизбежным стрессом способствует задержке стула.

### **ПИТАНИЕ**

Питание при запоре должно быть полноценным, с повышенным содержанием клетчатки. При невысокой калорийности клетчатка, подавляя аппетит, ускоряет насыщение, способствует увеличению массы и разжижению кишечного содержимого, ускоряет его продвижение по кишке. Но потребление клетчатки может сопровождаться вздутием живота. Кроме того, при запоре у пожилых людей большое количество клетчатки может вызвать недержание кала. Следует ограничить потребление или полностью исключить из рациона продукты, замедляющие опорожнение кишечника

и усиливающие процессы брожения в кишечнике. Меньше жареного, лучше употреблять запеченое, отварное и тушеное, паровое.

Режим питания должен быть дробным: 5-6 раз в день. Каши, следует, есть утром на завтрак.

## **НАТУРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ВСЕГО ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА:**

### **Крушина-Каскара Саграда**

Слабительное при острых и хронических атонических запорах. Входящие в его состав антрагликозиды мягко очищают кишечник, а при колитах, энтероколитах, геморрое и трещинах одновременно способствуют заживлению слизистой оболочки кишечного тракта.

**Мега Ацидофилус** Этот продукт содержит полезные лакто— и бифидобактерии, которые восстанавливают баланс микрофлоры, нормализуют пищеварение и работу ЖКТ, способствуют лучшему усвоению питательных веществ, витаминов и минералов, защищают организм от токсического влияния микробов и развития многих инфекционных заболеваний, активируют иммунитет.

**Пищеварительная формула** — сбалансированный комплекс ферментов и пробиотических культур, который окажет бесспорную помощь при дисбактериозе и других нарушениях в ЖКТ, нормализуя кишечную микрофлору, обеспечивая рост полезных микроорганизмов и улучшая ферментную активность.

**Коралловая вода** — это природная биологически активная вода поддерживает в организме оптимальный баланс водных запасов. Обладает улучшенными биологическими свойствами (пониженным поверхностным натяжением, слабо щелочной реакцией pH, структурированная), соответствующими потребностям клеток организма. Употребление этой воды на 50% избавляет организм от запоров.

**Коло-Вада** - очищение организма на клеточном уровне.

Это эффективный способ создания в организме здоровой внутренней среды благодаря выведению шлаков из пищеварительного тракта и организма в целом, не нарушая привычного режима жизнедеятельности. Программа рассчитана на 14 дней и включает 3 этапа, что максимально повышает эффективность и сводит к минимуму дискомфортные ощущения.