

## Obstipacija – kronično zaprtje

Kronično zaprtje pomeni, da se iztrebljamo neredno in s težavo. Ni zaprtje, če se praznimo na več dni, ob tem pa odvajamo mehko in brez težav. Zaprtje obstaja, če sicer redno odvajamo, vendar se moramo pri tem napenjati in je začetni del blata zapečen. Pogosto so težave kombinacija "lenega črevesa" in motenj v izločanju na izhodu. Vse naštete motnje se z leti lahko slabšajo. V domačih razmerah morda še gre, vse pa se obrne na glavo ob spremembi okolja, načina in ritma prehrane, zlasti na potovanju, pogosto na dopustu.

Pri ženskah in starejših je eden od glavnih vzrokov za nastanek zaprtja oslabelelost mišic medeničnega dna in tudi uhajanje blata. Pri ženskah, ki so rodile je spust medeničnih organov najpogostejši razlog za motnjo izločanja na izhodu, ki vodi v kronično zaprtje. Zaprtje lahko vpliva na pojav zlate žile oz. hemoroidov, nastanek analne razpoke oz. fisure in tudi razvoj divertiklov na širokem črevesu.

Diagnozo zaprtja postavimo na osnovi pogovora z bolnikom in ambulantnim pregledom. V primeru hujših težav paciente usmerimo na dodatne preiskave. Nujno potrebno je izključiti morebitna nevarna stanja ali bolezni, ki lahko privedejo do zaprtja (rak debelege črevesa, drugo). Zdravljenje in lajšanje težav je večinoma uspešno z ustreznim načinom prehranjevanja in spremembo položaja pri odvajanju. Pogosto pomaga zadostna količina gibanja, pa tudi ustrezen položaj med odvajanjem tako, da so noge dvignjene od tal naprimer na pručki, podobno kot pri čepenju. Izogibati se je potrebno dolgemu sedenju na straniščni školjki, na kar nas napeljuje naprimer navada branja časopisa na stranišču. Večina ljudi se zdravi na svoj način in še kar uspešno, vendar navadno prehitro sežejo po dražilnih odvajalih, zlasti v obliki čajev.

### Dieta

Hrana je lahko še tako kvalitetna, vendar je za zaprtje neustrezna, če vsebuje premalo vlaknin. Pri tem mislimo na rastlinska celulozna vlakna. Organizem jih ne zna razkrojiti in jih zato ne vsrka. Ostanajo v črevesju, zadržujejo vodo, nabreknejo in se oblikujejo v vlažno maso iztrebka. Vsebuje jih sveže ali kuhano sadje, zlasti jabolka, presna ali kuhana zelenjava, otrobi žitaric, semena. Zato priporočamo črn kruh, jogurt z dodatki otrobov. V jogurt lahko naprimer zamešamo laneno seme Pomagajo namočene suhe slive in fige. Nekaterim pomaga kislo zelje in zeljnica.

Kot tekočino priporočamo mineralno vodo Donat. Pijemo jo mlačno ali toplo do pol litra zjutraj na tešče, lahko tudi čez dan. Nekateri je popijejo liter na dan, pa še vedno ne pomaga. Takim svetujemo, naj občasno dodajo žličko ali dve grenke soli (magnezijev sulfat).



## Odvajala

Od odvajal, na katere se ne navadimo in jih smemo uživati v „neomejenih“ količinah, sta pri nas na razpolago samo dva: seme indijskega trpotca in laktuloza. Seme trpotca je prvovrstna vlaknina ki poveča količino blata, s tem pa izzove iztrebljanje. Deluje samo, kadar ga jemljemo z veliko tekočine in redno. Laktuloza je polysintetični sladkor (sirup Prorektal, Portalak ali Lactecon), ozmotsko odvajalo, ki zadržuje vodo in ga črevo ne vsrka. Nekateri imajo po njem vetrove, jih napihuje, povzroča krče in neugoden občutek v trebuhu. Ti morajo prilagoditi odmerek ali poskusiti s čim drugim. Pazimo, da vzamemo ravno prav teh snovi. Naš cilj je mehko blato, ki ni tekoče in ga praznimo enkrat do trikrat na dan.

Odvajala, ki delujejo tako, da dražijo sluznico ali spodbujajo hitrejše gibanje črevesa so odvajalni čaji, tablete ali svečke Dulcolax. Zanje se odločimo, ko drugo ne pomaga. Za kronično zaprtje je značilno, da se z leti lahko slabša in pride čas ko se moramo odločiti za klistiranje ali močnejša odvajala. Boljše je klistiranje, vendar ni vedno izvedljivo. Posebno za starejše so močnejša odvajala kljub vsemu manjše zlo kot trdo in zapečeno blato, zaradi katerega se morajo pretirano napenjati.

Velikih trdih kep zasušenega blata, ki so se nakopičile v danki, z odvajali ne bomo izpraznili: le včasih pomagajo maslene ali glicerinske svečke, ki zmehčajo začetni in najtrši del blatnega čepa. Boljše je klistiranje, ki ga ponavljamo toliko časa, dokler danka ni prazna. V skrajnem primeru morajo pomagati zdravnik in medicinska sestra.

## Klistiranje

Klistiranje postopek, pri katerem izpiramo črevo z mlačno vodo. Za tekočino, ki smo jo pripravili za klistiranje, pripravimo žličko kuhinjske soli, ki jo raztopimo v litru običajne pitne vode. Pomaga lahko druga oseba, vendar poseg lahko opravimo tudi sami. Uležemo se na hrbet in pokrčimo spodnje ude, toliko da se trebušne mišice sprostijo. Vrečka s tekočino naj bo meter nad trebuhom. Nato počasi vlivamo v črevo 500 do 1000 ml mlačne tekočine. Črevo se razširi, kar ga spodbudi h krčenju, obenem pa smo blato, ki se je nabralo v danki razredčili. Raztezanje danke je močan dražljaj za iztrebljanje. Ker je tekočina, ki jo vlivamo, nevtralna, postopek ni škodljiv. Ko postopek osvojimo, samoklistiranje lahko izvajamo redno, lahko pa občasno ob težavah.