



Kronično zaprtje - obstipacija

Zaprtje je opredeljeno kot neredno in/ali oteženo praznjenje črevesja, ki ga pogosto spremlja naprežanje ali občutek nepopolnega izpraznjenja. V kolikor odvajamo neredno (med posameznim odvajanjem mine več dni), vendar je ob tem blato normalne konsistence, ne čutimo nelagodja in odvajamo brez težav, tega ne štejemo za zaprtje. Če odvajamo redno, a se moramo ob odvajanju napenjati, začetni del blata pa je zapečen, to že lahko označimo kot zaprtje.

Najpogostejši vzroki za nastanek zaprtja so premajhen vnos vlaknin, tekočin in premalo telesne aktivnosti. Lahko pa je zaprtje posledica določenih zdravstvenih stanj ali zdravil.

Definicija normalnega odvajanja je torej zelo široka in pogojena z več kriteriji. O kroničnem zaprtju govorimo, ko človek občuti vsaj 2 od spodaj omenjenih simptomov, in jih opaža že vsaj 3 mesece ali dlje:

- zmanjšana frekvenca odvajanja - manj kot 3 x na teden,
- trše in suho blato, lahko v obliki bobkov,
- naprežanje in bolečina ob odvajanju,
- občutek neizpraznjenosti,
- občutek zapore v rektumu,
- za odvajanje si je potrebno pomagati manualno (s prsti).

Pogosto so težave zaprtja kombinacija upočasnjene prehoda skozi črevesje in motenj v izločanju na izhodu (disfunkcije mišic medeničnega dna in mišice zapiralke). Vse naštetje motnje se lahko z leti slabšajo. Predvsem pri ženskah, ki so rodile, je zdrs medeničnih organov najpogostejši razlog za motnjo izločanja na izhodu, ki vodi v kronično zaprtje. Zaprtje lahko vpliva na pojav povečanih notranjih vozlov oz. hemoroidov, nastanek analne razpoke oz. fisure in tudi razvoj divertiklov na debelem črevesju.

Lahko pa je zaprtje posledica določenih zdravstvenih stanj (mehanska zapore, anorektalne bolezni, miopatije, nevropatije, endokrinopatije, presnovne motnje, nepokretnost, duševne motnje itd.) ali uporabe zdravil (antidepresivi, antiepileptiki, antipsihotiki, zaviralci kalcijevih kanalčkov, antispazmodiki itd.).

Diagnozo postavimo na osnovi pogovora z bolnikom in ambulantnim pregledom. V primeru hujših težav paciente usmerimo na dodatne preiskave. Nujno je potrebno izključiti morebitna nevarna stanja ali bolezni, ki lahko privedejo do zaprtja (rak debelega črevesja, drugo).

Zdravljenje in lajšanje težav je večinoma uspešno z ustreznim načinom prehranjevanja (zadosten vnos vlaknin in tekočine), ustreznim položajem med odvajanjem, sproščenostjo mišic medeničnega dna in z uporabo odvajal. Zelo pomembna je tudi redna telesna aktivnost. Ustrezen položaj za odvajanje lahko dosežemo z dvigom nog od tal, kar dosežemo z uporabo pručke. S tem se anorektalni kot izravna in omogoči lažji prehod blata. Izgibati se je potrebno posedanju na straniščni školjki.



Dieta

Za doseganje primerne konsistence blata in rednega odvajanja je ključen vnos vlaknin. To so snovi, ki jih naše telo ne zmore prebaviti. V črevesju nase vežejo vodo, povečajo volumen in zmehčajo blato. Najdemo jih v sadju, zelenjavi, polnozrnatih žitaricah, semenih. Priporočamo uživanje polnozrnatih izdelkov: polnozrnat kruh s semeni in otrobi, ajdova kaša, pira, ječmen, ovseni kosmiči, rjavi riž ... Odsvetujemo uživanje večjih količin belega kruha, testenin in belega riža. Pomagate si lahko tudi z uživanjem namočenih suhih sliv in fig zjutraj na tešče. Ugodno delujeta tudi kisle zelje in zelnica.

Zelo pomembno je, da ob zadostnem vnosu vlaknin (vsaj 30 g na dan), popijete tudi zadosti tekočine: vsaj 1,5-2 litra na dan. Le na ta način lahko vlaknine delujejo optimalno in mehčajo konsistenco blata.

Pomagate si lahko tudi s pitjem Donata ali magnezijevih šumečih tablet zjutraj na tešče. V kolikor manjši kozarec ne pomaga, je potrebno povečati količino do pol litra na tešče. Občasno lahko dodajata tudi žličko ali dve grenke soli (magnezijev sulfat).

Odvajala

Odvajali, ki sta povsem varni za redno uporabo sta: semena indijskega trpotca in laktuloza. Seme trpotca je prvovrstna vlaknina, ki poveča in zmehča količino blata, in s tem izzove iztrebljanje. Deluje le, če ga uživamo z veliko tekočine in redno.

Laktuloza je sintetični sladkor (npr. Portalak, Lactecon, Prorektal), ki deluje kot osmotsko odvajalo. V telo se ne absorbira, ampak veže nase vodo in s tem mehča črevesno vsebino in pospešuje peristaltiko. Nekateri po njem občutijo vetrove, napihnjenosti in krče. V takem primeru je potrebno prilagoditi odmerek in paziti na količino, ter redno jemanje. Cilj je mehko blato, ki ni tekoče in ga praznimo enkrat do trikrat na dan.

Odvajala, ki delujejo tako, da dražijo sluznico in spodbujajo hitrejše gibanje črevesa so odvajalni čaji, tablete ali svečke Dulcolax. Zanje se odločimo, ko drugo ne pomaga. Kronično zaprtje se lahko z leti slabša, takrat posežemo po močnejših odvajalih ali klistiranju. Boljša izbira je klistiranje, ki pa ni vedno izvedljivo. Predvsem pri starejših so močnejša odvajala 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 danki ni prazna. V skrajnem primeru mora pomagati zdravstveno osebje.



Klistiranje

Klistiranje je 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. Klistiranje lahko izvedemo sami ali pa nam pomaga druga oseba. Uležemo se na hrbet in pokrčimo spodnje ude, toliko da se trebušne mišice sprostijo. Vrečka s tekočino naj visi 1 meter nad nivojem trebuha. Nato počasi vlivamo v črevo 500 do 1000 ml mlačne tekočine. Črevo se razširi, kar ga spodbudi h krčenju, obenem pa smo nabrano blato v danki omehčali. Raztezanje danke je močan dražljaj za iztrebljanje. Ker je tekočina, ki jo vlivamo, nevtralna, postopek ni škodljiv. Ko postopek osvojimo, lahko samoklistiranje izvajamo redno, lahko pa ob občasnih težavah.

Povezeto po:

Milosavljevic T. in sod. Chronic constipation: Gastroenterohepatologist's approach. DOI: 10.1159/000516976