

## ***Проблема запора у пожилых людей***

**Запор**-это нарушение функции кишечника, выражающееся

- в увеличении интервалов между актами дефекации по сравнению с индивидуальной физиологической нормой

- в систематически недостаточном опорожнении кишечника

-затруднением акта дефекации (даже при сохранении нормальной частоты стула);

*Запор является серьезной проблемой*, особенно для лиц пожилого возраста. От 30 до 60% пациентов старше 60 лет, по их собственной оценке, страдают запорами. Стойкое нарушение опорожнения кишечника отмечают 80% лиц, вынужденных ограничивать обычную физическую нагрузку. Стоит помнить, что нормальные показатели частоты дефекации у людей индивидуальны, и, если человек ходит в туалет достаточно редко, но это не причиняет ему дискомфорта и не оставляет ощущения неполного опорожнения кишечника, возможно, о запоре говорить преждевременно.

### **Причины запоров**

Развитию «старческого» запора способствует ряд причин:

- 1) С возрастом увеличивается общая длина кишечника, менее упругой становится его мускулатура, а также мускулатура брюшной стенки и тазового дна, отчего снижается тонус мышц и сила их сокращений. Все это приводит к тому, что кишечник опорожняется не полностью и нерегулярно.
- 2) Употребление определенных продуктов (обычно тех, которые обладают так называемым закрепляющим действием, – легкоусвояемых хлебобулочных изделий, мяса, орехов и др.), стрессы (при психологических перегрузках, депрессии и т. д.) также приводят к нарушению стула.
- 3) Кроме того, очень распространенная причина — это прием большого количества лекарственных препаратов по поводу различных хронических заболеваний, которыми страдают пожилые пациенты. К препаратам, способным усугубить запор, относятся такие средства, активно используемые в кардиологической практике, как  $\beta$ -блокаторы, антагонисты кальция, антиадренергические препараты центрального действия, блокаторы рецепторов ангиотензина II, ингибиторы ангиотензин—превращающего фермента, диуретики и др.
- 4) Изменение в работе желез внутренней секреции- так называемый эндокринный запор в пожилом возрасте провоцируется такими состояниями и заболеваниями, как климакс, микседема, сахарный диабет, гиперпаратиреоз и другими, связанными с избытком или недостатком определенных гормонов.
- 5) И, наконец, не забывайте, что причиной постоянного запора бывают серьезные заболевания. Например, рак кишечника, полипы толстой кишки, в результате увеличения аденомы предстательной железы, фибромиомы матки на протяжении длительного времени может проявляться только запором. Если запор длится долго, следует обратиться врачу и при необходимости пройти специальное обследование.

### **Лечение**

*В первую очередь при появлении запора необходимо исключение опухолевой, воспалительной природы заболевания (проведение исследования кишечника)*

Лечение хронических запоров у пожилых складывается из следующих мероприятий:

- изменение образа жизни;
- увеличение физической активности;
- диета: включение в рацион питания пищевых волокон и достаточного количества жидкости;
- применение **безопасных** слабительных средств.

### **Предостережение**

Очень часто люди прибегают к самолечению, используя при этом самые дешевые (но не самые безопасные) слабительные средства раздражающего действия, обладающие высоким потенциалом развития серьезных побочных эффектов.

При длительном приеме этих слабительных средств может усиливаться слабость, нарушаться координация движений, развиваться головокружения, ортостатическая гипотензия и аритмия. Слабительные препараты на основе сены стимулируют избыточную потерю калия через кишечник.

Применение слабительных средств этой группы может снижать ожидаемый эффект антикоагулянтов, сердечных гликозидов, антибиотиков.

Слабительные средства, смазывающие слизистую оболочку кишечника (вазелиновое масло), нарушая процессы нормального всасывания лекарственных препаратов, значительно снижают их эффективность.

### **Профилактика запоров у пожилых людей**

Для профилактики запоров у пожилых людей требуется внимательно следить за рационом питания, режимом питья, а также заниматься физическими упражнениями и дыхательной гимнастикой. Простейшим слабительным средством от запора для пожилых людей является клетчатка – пищевые волокна, которые содержатся во многих продуктах: свежих овощах и фруктах, отрубях, цельнозерновом хлебе и др. Вода разжижает каловые массы, облегчает дефекацию. Поддержание тонуса мышц также позволяет предотвратить ухудшение перистальтики кишечника.

### **Чем питаться при запоре пожилому человеку?**

Какой бы ни была причина запора, правильная диета пойдет только на пользу. Главное - делать поправки на возраст, состояние здоровья и характер запора.

Так, запор у пожилых чаще всего атонический (вызван "слабостью" кишечника), а значит, стандартную рекомендацию увеличить в рационе пищевые волокна нужно применять с осторожностью. Иначе можно окончательно расшатать и без того нестабильный стул.

В остальном совет есть больше клетчатки справедлив и для пожилых, ведь в умеренных количествах она очень полезна для двигательной функции кишечника. Что именно подойдет? Вот ориентировочный список продуктов:

- **Овощи:** кабачки, морковь, свекла, тыква, цветная капуста, огурцы;
- **Фрукты:** слива, абрикос, яблоки, бананы, персики;
- **Ягоды:** крыжовник, клубника, черная смородина, малина;
- **Сухофрукты:** чернослив, курага, изюм;
- **Злаки:** гречневая, овсяная, пшенная крупы;

- **Кисломолочные продукты:** кефир, простокваша, ацидофилин, натуральный йогурт;
- **Сладости:** фруктовое желе, пастила, мармелад;
- **Нежирные сорта мяса, рыбы и птицы.**

Питание при запорах у пожилых людей подразумевает соответствующую кулинарную обработку. Так, каши лучше не разваривать - они должны оставаться рассыпчатыми. Мясо, птицу и рыбу, как, впрочем, и другие продукты, следует готовить цельным куском, не сильно измельчая.

### **Что исключить из рациона при запоре?**

Так же, как есть продукты, которые стимулируют двигательную активность кишечника, существуют и продукты, замедляющие его опорожнение. Понятно, что такие продукты из рациона питания нужно исключить.

Приводим примерный список "врагов" нормального стула:

- **Овощи:** фасоль, чечевица, горох, чеснок, сельдерей, очищенный картофель;
- **Ягоды:** брусника, черника;
- **Злаки и продукты на их основе:** белый рис, манная крупа, белый хлеб, макароны;
- **Молочные продукты:** сыр, мороженое, коровье молоко;
- **Сладости:** выпечка из сдобного и дрожжевого теста, молочный шоколад;
- **Жирные сорта мяса, рыбы и птицы;**
- **Копченые продукты:** мясо, сыры и т. п.

### **Когда и как часто питаться при запоре?**

Любопытно, но запор "боится" режима. Начните есть каждый день в одно и то же время, и вскоре сработает внутренний механизм, регулирующий работу органов пищеварения. Проснувшиеся рефлексy помогут пище легко и быстро совершать свой путь по кишечнику.

Что касается частоты приемов пищи, то при запорах рекомендуется дробное питание. Это значит, что питаться следует не менее четырех раз в сутки. Так организму будет проще справиться с поступающей пищей.

Как лучше всего начать свой день пожилому человеку, страдающему запором? Столовая ложка растительного масла натощак станет идеальной зарядкой для желудочно-кишечного тракта. Она заставит сократиться сначала стенки желчного пузыря, а затем и кишку. Только имейте в виду: этот совет не подходит тем, у кого желчнокаменная болезнь.

Питьевой режим при запорах у пожилых людей

Общая рекомендация при запоре - пить больше жидкости. Однако жидкость жидкости рознь. Итак, при запоре можно и даже нужно пить как можно больше:

- Простой воды;
- Фруктовых и овощных соков;
- Минеральной воды;
- Кисломолочных напитков.

В общей сложности за день нужно выпивать до 2,5 литров "правильной" жидкости. Из них - до трех стаканов минеральной воды, выпиваемой натощак или за час до еды 2-3 раза в день.

К числу напитков, которых при запоре лучше избегать, относятся:

- Крепкий черный и зеленый чай;
- Кофе и какао;
- Цельное молоко;
- Алкоголь.

***Обращайтесь к врачу и лечитесь вовремя***

***Берегите свое здоровье!***

***Ваш врач-гастроэнтеролог Бородкина Алина Владимировна***