

## ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ КИШЕЧНИК РАБОТАЛ, КАК ЧАСЫ?

Примерно каждый пятый человек страдает хроническим запором, который может привести к развитию геморроя, трещин и других осложнений. Эта проблема часто встречается у людей старше 65 лет.

О том, как нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, рассказывает врач-гастроэнтеролог Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн **Диловар Абдулмаликовна Кахорова**.

В норме опорожнение кишечника должно происходить не реже трех раз в неделю. О нарушении работы желудочно-кишечного тракта могут свидетельствовать не только редкие посещения туалета, но и другие симптомы, такие как ощущение неполного опорожнения и ложные позывы. В некоторых случаях запор является симптомом патологии пищеварительной системы, поэтому внимательно относитесь к нарушению работы кишечника.

### КАКОВЫ ПРИЧИНЫ?

Сбой в ЖКТ могут вызывать разные факторы, в том числе:

- ✓ малоактивный образ жизни;
- ✓ недостаточное потребление воды;
- ✓ нарушения питания – злоупотребление жирной, жареной пищей, дефицит клетчатки (овощей и зелени);
- ✓ хронические заболевания ЖКТ (гастрит и язвенная болезнь, колит, полипы толстой кишки);
- ✓ рак кишечника;
- ✓ послеоперационные состояния;
- ✓ дисфункция тазового дна. Если мышцы ослаблены или неправильно работают, акт дефекации нарушается и возникает запор.
- ✓ прием некоторых лекарственных препаратов.

Кишечная непроходимость – еще одна возможная причина запора. Это грозное состояние, при котором продвижение пищи по кишечнику прекращается. Оно может сопровождаться вздутием, болью, рвотой и всегда



требует скорейшего оказания медицинской помощи.

Пациенты с хроническим стрессом сталкиваются с запором даже при отсутствии серьезных заболеваний.

Поспешите к специалисту, если вы за последнее время без всяких причин сильно похудели. Резкая потеря веса может быть одним из признаков онкологии.

### ЧЕМ ЭТО ОПАСНО?

Из-за неправильной работы кишечника может возникнуть множество осложнений. Длительное нарушение приводит к развитию дисбиоза и вторичного колита – воспалению слизистой толстой кишки. Частый прием слабительных средств может только ухудшить здоровье.

При застое содержимого в толстой кишке развивается рефлюкс – заброс каловых масс в тонкий кишечник, а это неизбежно сопровождается воспалительным процессом – энтеритом.

Прибегать к клизме можно в крайних случаях, поскольку этот метод неблагоприятно влияет на состояние кишечной микрофлоры, отличается высоким риском травмирования слизистой.



Неправильное функционирование кишечника, хронический гастрит, чрезмерная нагрузка на печень и мочевыделительную систему, обезвоживание и сбой метаболических процессов – малая часть последствий. Будьте внимательны к своему здоровью.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Первая помощь – сбалансированная диета. Не перекармливайте себя. Ежедневно пейте не менее 1,5 л чистой воды. Включайте в ра-



цион продукты, ускоряющие моторику тонкого и толстого кишечника:

- ✓ каши с отрубями (овсяная, гречневая, пшеничная);
- ✓ легкие супы с овощами и крупами,
- ✓ кисломолочные продукты;
- ✓ овощи и фрукты (свекла, морковь, тыква, свежая зелень, сливы, яблоки),
- ✓ нежирные сорта рыбы.

Хорошие источники клетчатки – цельнозерновой хлеб и макароны. Бобовые: чечевица, фасоль, нут. Орехи: миндаль, арахис. Фрукты: банан, груша, яблоко. Овощи: брюссельская капуста, брокколи, кукуруза. Сухофрукты: изюм, чернослив.

Употребляйте больше продуктов, обладающих послабляющим действием (свекла, чернослив, киви, инжир, морская капуста). Благоприятное действие оказывают зеленый чай, кисель, компот из яблок.

### ЧТО ЕЩЕ ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ?

- ✓ Специальные упражнения. Например, можно освоить технику диафрагмального дыхания.
- ✓ Физическая активность. Ходите по 20-30 минут ежедневно. Очень полезны плавание, бег, лыжи и даже простые пешие прогулки – всё это нормализует работу кишечника.
- ✓ Отказ от вредных привычек. Алкоголь и курение негативно влияют на вены, что может вызвать геморрой.

Не злоупотребляйте горячими ваннами. Они отлично расслабляют и снимают напряжение, но достаточно опасны для сосудов.

Главное правило – не запускайте проблему и вовремя обращайтесь к врачу.

### НАШЕ ИСКРЕННЕЕ СПАСИБО!

От имени пациентов хочу выразить сердечную благодарность всем сотрудникам гериатрического отделения №2 Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн и лично ведущей **Алсу Разимовне Гареевой** за профессионализм и заботу о здоровье пожилых пациентов. Находясь на лечении, мы были окру-

### ПИСЬМО В НОМЕР

жены вниманием, обеспечены хорошим питанием, постоянно ощущали доброе отношение. Алсу Разимовна делала все возможное, чтобы поправить наше здоровье. Большое спасибо за лечение и отзывчивость.

С уважением, **Р.К. Хакимова, г. Уфа.**