



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

Лечебное питание

# ЗАПОРЫ



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Марина Смирнова

**Лечебное питание. Запоры**

«РИПОЛ Классик»

2013

**Смирнова М. А.**

Лечебное питание. Запоры / М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Запоры – один из симптомов, свойственных различным заболеваниям органов пищеварения. В большинстве случаев запоры развиваются на фоне нарушения режима дня и характера питания. Поэтому, изменив свой ежедневный рацион, можно избавиться от такого неприятного явления, как запоры. Для активизации перистальтики кишечника полезно ежедневно включать в рацион питания продукты, богатые клетчаткой. Какие именно продукты и диеты вам помогут, вы узнаете из этой книги.

© Смирнова М. А., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

## Содержание

Введение	6
Что такое запор	7
Дискинетический запор	8
Хронический колит	9
Неспецифический язвенный колит	10
Новообразования толстого кишечника	11
Проктогенные запоры	12
Питание	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Марина Смирнова

## Лечебное питание. Запоры

*Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста*

*Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится*

## Введение

Если вы когда-либо сталкивались с запором, то знаете, как это неприятно. Он представляет собой замедленное, затрудненное, неполное или нерегулярное опорожнение кишечника. Важно понимать, что такое состояние свидетельствует о патологии, которую необходимо лечить. Как правило, запор является следствием определенных болезней, воздействия неблагоприятных факторов, неправильного питания или недостаточной физической активности.

Частота дефекации зависит от состояния здоровья, образа жизни, характера питания и многих других факторов. У большинства людей опорожнение кишечника происходит 1 раз в сутки, реже – 2–3 раза. Многие врачи считают, что стул 1 раз в несколько дней является нормой для некоторых людей и связан с индивидуальными особенностями их организма. На самом деле это не так: задерживаясь в кишечнике, каловые массы отравляют его стенки и весь организм, что приводит к усталости, головным болям, подавленности и депрессиям. Таким образом, задержку стула более чем на 48 часов следует считать запором.

Данное нарушение может проявляться по-разному в зависимости от причины, которая его вызвала. В большинстве случаев запор сопровождается чувством распирания и болей в животе, а также повышенным газообразованием. Стул может быть ежедневным, но при этом акт дефекации затруднен, а количество кала незначительно. Нередко на фоне запора появляется так называемый запорный понос – жидкий стул со слизью.

При этом часто отмечаются коликообразные боли. Возникая в верхней половине живота, они вызывают такие неприятные ощущения, как одышка, боли в сердце и тахикардия. Если кал скапливается в правой половине толстой кишки, нередко отмечаются боли, напоминающие приступ острого аппендицита.

Стойкий запор – это повод обратиться к врачу и пересмотреть свой образ жизни. Проанализируйте свое питание: достаточно ли сбалансирован ваш рацион, занимаетесь ли вы спортом или хотя бы делаете зарядку, какие принимаете лекарства? Эти и многие другие моменты часто являются факторами развития запоров.

Книга, которую вы держите в руках, содержит подробную информацию о причинах запора и эффективных способах решения этой проблемы. Кроме того, здесь вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд, способствующих улучшению работы кишечника.

## **Что такое запор**

Итак, запор – это нарушение работы кишечника, которое проявляется задержкой на двое и более суток. К нему также относится затрудненное или неполное освобождение прямой кишки от каловых масс.

Лечение запора может быть различным и должно выбираться в зависимости от причины, вызвавшей его.

## **Дискинетический запор**

Этот вид запоров характеризуется синдромом раздраженной толстой кишки, который, в свою очередь, является проявлением нарушений работы нервной системы.

По статистике, дискинетические запоры чаще всего возникают в возрасте 20–30 лет.

Врачи отмечают, что пациентам с подобными расстройствами присущ страх за свою жизнь и здоровье. Такие люди часто ходят в больницу и проходят всевозможные обследования, даже если в этом нет необходимости. Запоры сменяются спастическими болями, а иногда диареей.

Кишечник опорожняется полностью при повторных позывах к дефекации. При этом выходит кал со слизью. Часто такие состояния связаны с сильным психологическим напряжением и нервными перегрузками, реже – с приемом большого количества пищи.

Использование строгих диет при дискинетическом запоре дает обратный результат. Для лечения необходимо проконсультироваться у врача.



## **Хронический колит**

Под этим названием объединены все длительные воспалительные процессы в толстой кишке независимо от вызвавших их причин. В данном случае запоры связаны с нарушением микрофлоры кишечника (дисбактериоз) и атрофией слизистой оболочки толстой кишки.

Если в воспалительный процесс вовлечены брюшина и лимфатические железы, тогда задержка стула сопровождается сильными болями в животе, повышением температуры тела и СОЭ.

## **Неспецифический язвенный колит**

Данное поражение определяется по появлению крови из прямой кишки при дефекации. Кровянистый стул и боли в животе сменяются продолжительным запором. Нередко образуются трещины и язвы заднего прохода, которые усугубляют состояние больного.

## **Новообразования толстого кишечника**

Новообразования в области толстого кишечника могут быть злокачественными и доброкачественными. Первые наиболее часто отмечаются в дистальных отделах поперечной и нисходящей кишок.

Онкологические заболевания могут возникнуть в среднем и пожилом возрасте, а чем старше человек, тем выше риск развития рака толстого кишечника.

Запоры беспокоят больного в результате сужения просвета кишечника. Поэтому если нарушение дефекации не проходит, несмотря на изменение характера питания и отказ от вредных привычек, то это весомый повод для незамедлительного обращения к врачу.

Задержка стула может сопровождаться схваткообразными болями, анемией, плохим аппетитом, повышением температуры тела и слабостью. Доброкачественные опухоли толстого кишечника характеризуются такими же признаками.

Различают также первичные и вторичные запоры. Первые развиваются в результате частого подавления акта дефекации или при расстройствах нервной системы. А последние нередко возникают вследствие какого-либо заболевания. Наиболее распространенными считаются алиментарные запоры, которые зависят от количества съедаемой пищи и ее состава.

Усилению перистальтики кишечника способствуют продукты, богатые клетчаткой и растительными волокнами. Если же на вашем столе присутствуют преимущественно легкоусвояемые продукты, то это может стать причиной запора. Белок, изделия из муки высшего сорта, сладости, рафинированные продукты быстро перевариваются в пищеварительном тракте, теряя свои раздражающие свойства, что вызывает задержку стула. Довольно часто запор формируется в результате несбалансированного питания и недостатка физической активности.

Запоры неврогенного характера возникают при частых стрессах, психологическом напряжении и физическом утомлении. Нарушается нервная регуляция кишечника, что вызывает усиление или (чаще) снижение его перистальтики. Запоры, причиной которых является гиподинамия, возникают при малоподвижном образе жизни, а также у больных, находящихся на постельном режиме.

Итак, прежде чем лечить запор, необходимо понять, чем он вызван. Для этого рекомендуется пройти обследование и получить консультацию у опытного специалиста. Лечение назначается в зависимости от характера запоров, их причин и наличия сопутствующих заболеваний, а также с учетом индивидуальных особенностей организма больного.

## **Проктогенные запоры**

Они развиваются в результате воспалительных процессов в дистальном отделе прямой кишки: геморроя, трещины заднего прохода, проктита, парапроктита, свища, криптита и др.

Чаще всего проктогенные запоры отмечаются у пожилых людей.

## **Питание**

Выше уже отмечалось, что запор может быть вызван различными факторами, многие из которых на первый взгляд не имеют отношения к работе кишечника. Но организм человека – это целостная система, данный факт нужно учитывать, выясняя причину любой патологии. В этом разделе будет рассказано о самых распространенных причинах задержки стула и эффективных способах их устранения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.