

Zápcha u dospelých

Čo robiť, keď má dospelý zápchu?



Ako rozpoznáte zápchu?



máte sťažené
vyprázdňovanie
a/alebo **tvrdú stolicu**



máte pocit
neúplného
vyprázdnenia



vyprázdňujete
sa menej ako
3-krát týždenne



neviete sa
vôbec vyprázdniť

Kedy sa najčastejšie vyskytuje zápcha?

- pri **nedostatočnom príjme tekutín**
- pri **nedostatku vlákniny** v strave
- pri **strese**
- pri **nedostatku pohybu**
- pri užívaní niektorých **liekov**
- v **tehotenstve**
- po **mozgovej porážke**
- pri **cukrovke**
- pri niektorých ochoreniach **trávacieho traktu**, psychických, neurologických a metabolických ochoreniach
- pri **zmene zaužívaných stereotypov** (napr. cestovaní, zmene prostredia, ...)

Kedy treba navštíviť lekára? O čom informovať lekára/lekárnik?

Keď novovzniknutá zápcha trvá **viac ako 2 týždne**, alebo keď pri zápche spozorujete aj niektorý z **ďalších príznakov**:

- ⦿ krvácanie z konečníka, krv v toalete alebo na toaletnom papieri po stolici
- ⦿ veľké bolesti v podbrušku
- ⦿ vracanie
- ⦿ úbytok hmotnosti
- ⦿ únava alebo horúčka



- ⦿ **opakovaný výskyt** zápchy
- ⦿ **striedanie** zápchy s hnačkou
- ⦿ **výskyt rakoviny** hrubého čreva alebo zápalového ochorenia čriev v rodine
- ⦿ **neúčinnosť** preháňadiel (neúčinné po 7 – 14 dňoch)
- ⦿ **zmena** liekov alebo stravy

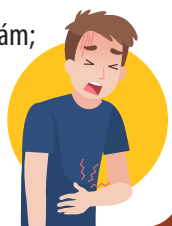


UPOZORNENIE: Tieto príznaky môžu poukazovať na výskyt závažnejších zdravotných problémov.

Prečo je dôležité liečiť zápchu?

Dlhodobá zápcha môže viesť k:

- ⦿ hemoroidom, análnym trhlinám;
- ⦿ nepriechodnosti čriev;
- ⦿ bolestiam v podbrušku;
- ⦿ nadúvaniu;
- ⦿ chronickej únave.



Ako predchádzať zápche?

- ✓ **Neodkladajte** nutkanie ísť na stolicu.
- ✓ Denne pite **dostatok tekutín** (najlepšie čistej vody).
- ✓ Jedzte veľa **vlákniny** – jablká, hrušky, sušené slivky, hrozienka, strukoviny, **celozrnné potraviny** – celozrnný chlieb a pečivo, pohánka, quinoa, jačmeň, **kvasené potraviny** – kvasená kapusta a uhorky, kefir, jogurt, acidofilné mlieko.
- ✓ Denne **spite** minimálne 6 hodín, **znižte stres** a pravidelne sa **hýbte**.

UPOZORNENIE: Predísť zápche môžu pomôcť aj probiotiká. Pri ich výbere vám poradí lekárnik alebo lekár.

Ako rozpoznať akútnu a chronickú zápchu?

Akútna zápcha

- ⦿ **Vzniká náhle** u ľudí s dovedy dlhodobo stabilným vyprázdňovaním.
- ⦿ Je zvyčajne spôsobená zmenami **v stravovaní, cestovaním, stresom**.
- ⦿ Môže vzniknúť po užívaní **liekov, po operácii a pri nepriechodnosti čreva**.
- ⦿ **Má krátke** trvanie (dni)



Chronická zápcha

- ⦿ **Má zdĺhavý priebeh** (týždne až roky).
- ⦿ Je častá u ľudí s nedostatkom pohybu, sedavým zamestnaním, u seniorov a ľudí **pripútaných na lôžko**.
- ⦿ Môže vzniknúť ako následok dlhodobého užívania niektorých liekov napr. na tlmenie bolesti.
- ⦿ Môže vzniknúť pri **niektorých ochoreniach** napr. Parkinsonova choroba, po porážke, pri cukrovke.

Zápcha u dospelých

Čo robiť, keď má dospelý zápchu?



Kedy a aké preháňadlá vám môže odporučiť lekárnik?

	forma	názov	nástup účinku	nehodné skupiny
 akútna zápcha dni	čaj	list senny, kôra krušiny, koreň rebarbory	8 – 12 hod.	tehotné a dojčiace ženy, deti do 12 rokov
	nápoj v prášku	psyllium	24 hod.	deti do 6 rokov
		makrogol	24 – 48 hod.	deti mladšie ako 6 mesiacov, pacienti s chorobami prehľadania a s neurologickými ochoreniami
	tableta	bisakodyl	8 – 12 hod.	tehotné ženy, deti do 3 rokov
	kvapky	pikosulfát sodný	10 – 12 hod.	tehotné ženy, deti do 4 rokov
	minerálne vody	Záječická horká, Šaratica	½ – 3 hod.	deti do 18 rokov, pacienti s ochoreniami srdca a obličiek
	čapík	glycerol	10 – 20 min.	–
hydrogénuhličitan sodný dihydrogenfosforečnan sodný		15 – 30 min.	tehotné ženy	
bisakodyl		10 – 30 min.	tehotné ženy, deti do 2 rokov	
 chronická zápcha týždne, mesiace, roky	roztok, sirup	laktulóza	72 hod.	deti, pacienti s laktózovou, fruktózovou a galaktózovou neznášanlivosťou
	čapík	glycerol	10 – 20 min.	–
	nápoj v prášku	psyllium	24 hod.	deti do 6 rokov
	kapsula	Escherichia coli kmeň Nissle 1917	týždeň	deti do 12 rokov
 pred chirurgickým výkonom	tableta, čapík	bisakodyl	8 – 12 hod. 10 – 30 min.	tehotné ženy, deti do 3 rokov
	kvapky	pikosulfát sodný	10 – 12 hod.	tehotné ženy, deti do 4 rokov
	minerálne vody	Záječická horká, Šaratica	½ – 3 hod.	deti do 18 rokov, pacienti s ochoreniami srdca a obličiek

V prípade pochybností o užívaní preháňadiel sa obráťte na svojho lekára alebo lekárnik.

Základné pravidlá užívania preháňadiel



Neužívajte preháňadlá dlhodobo.

Vedie to k závislosti na ich užívaní a k štruktúrnym a funkčným poruchám čreva.



Ak nemáte stolicu, nesiahajte hneď po preháňadle.

Neznepokojujte sa, keď ste po užití preháňadla nemali dlhšie stolicu. Pri preháňadlách sa predlžuje interval medzi dvomi vyprázdňovaniami.

Pri užívaní preháňadiel dopĺňajte draslík



Preháňadlá v našom tele **znižujú hladinu draslíka** dôležitého aj pre pohyb čriev. Dopĺňajte ho vo forme **minerálnych vôd**, konzumáciou **zeleniny** (zemiaky, paradajky, cvikla, bataty, červená paprika) a **ovocia** (datle, pomaranče, broskyne, marhule, sušené slivky, jahody, kiwi).