

Гастроэнтеролог московской поликлиники №4, кандидат медицинских наук
Елена Петровна Савостина

Спокойное облегчение

Одна из распространенных деликатных проблем современного человека — задержка стула, или попросту запор. Как справиться с этой напастью без потерь? Что изменить в питании?

— Статистика показывает, что с каждым годом вопрос нерегулярного стула становится все актуальнее. В чем причина?

Причина далеко не одна. Назову лишь те, что находятся буквально на поверхности:

✓ нерациональное питание;
✓ дефицит двигательной активности;
✓ стресс, напряженный график, заставляющий подавлять естественные позывы и нарушающий природный ритм опорожнения кишечника;
✓ различные заболевания органов пищеварения, нервной и эндокринной системы;
✓ побочные эффекты от приема некоторых лекарств;
✓ беременность;
✓ «возрастное» снижение тонуса кишечника.

В целом на редкий и затрудненный стул жалуются примерно 14–35% взрослых. Но в возрасте «за 65» распространенность данной проблемы достигает 50% и более. Женщины во всех возрастных группах встречаются с этой бедой гораздо чаще мужчин. Недавние опросы, проведенные в российских вузах, показывают, что диагноз «хронический запор» давно уже не редкость и среди студенчества. Встречается он и у детей.

— Так ли необходим регулярный стул, чтобы добиваться его всеми доступными средствами?

В норме стул должен быть 1–2 раза в день, без каких-либо затруднений. Идеальный вариант — ежеутренний «поход» в туалет приблизительно в одно и то же время. Если это происходит реже, чем 3 раза в неделю, и при том еще приходится «потрудиться» — у вас есть серьезный повод для беспокойства.

Эпизодические «сбои» бывают у каждого. Например, после голодания, при смене обстановки, в дороге, при стрессе и так далее. Но это ни в коем случае не должно превращаться в систему. Чем дольше мы смотрим на проблему «сквозь пальцы», тем труднее будет ее решать в дальнейшем.

Осложнениями хронических запоров могут стать геморрой и другие заболевания. Длительные задержки стула приводят к «самоотравлению» организма, снижению иммунитета, высыпаниям на коже. Постоянный кишечный дискомфорт ухудшает качество жизни, человек становится подавленным и раздражительным.

— Значит ли все вышеперечисленное, что надо срочно запасаться самыми мощными слабительными?

Лекарственные слабительные препараты довольно часто дают побочные реакции. Иногда их эффект бывает слишком бурным, сопровождается внезапными позывами, диареей, вздутием, болями и спазмами в животе. Многие слабительные противопоказаны беременным, так как могут спровоцировать преждевременные схватки. Регулярный прием некоторых препаратов, например, производных сенны, чреват привыканием. Поэтому они могут назначаться лишь изредка, когда немедикаментозные методы не помогают.

— А что тогда посоветуете «на каждый день»?

Если обследование показало, что запор не является симптомом какого-то серьезного заболевания, начать следует с коррекции своих привычек.

✓ Измените режим. Постоянно не хватает времени на неспешные «утренние ритуалы»? Пересмотрите время подъема и отхода ко сну.
✓ «Просто добавь воды»! Свой день лучше всего начать со стакана воды, и лишь затем приступать к завтраку. После этого посещение «комнаты раздумий» будет более эффективным. Пейте почаще, понемногу в течение дня, носите воду с собой. Послабляющим действием обладают сульфатно-магниевые минеральные воды. Обсудите с врачом целесообразность их употребления.
✓ Старайтесь больше ходить пешком, занимайтесь плаванием, йогой, лечебной физкультурой.
✓ При выраженной психоэмоциональной составляющей проконсультируйтесь с психологом или психотерапевтом, попытайтесь освоить методики релаксации.

— Каких принципов нужно придерживаться в питании?

Это, действительно, один из самых важных пунктов. Дело в том, что рацион среднестатистического горожанина изобилует легкоусвояемыми, рафинированными продуктами, в которых мало так называемых балластных веществ. При порой избыточной калорийности объем такой пищи недостаточен для возбуждения кишечной моторики. Кишечник остается вялым, его содержимое продвигается медленно и еще больше «усыхает».

Чтобы такого не происходило, рекомендуется увеличить долю растительной клетчатки. Это в первую очередь фрукты и овощи, до 500–800 г в день. Растительная клетчатка, пищевые волокна — тот самый балласт, который заполняет просвет кишечника и заставляет его активно двигаться. Кроме того, он удерживает воду и способствует размножению полезных бактерий. Ведь регулярность стула зависит и от состава кишечной микрофлоры. Поэтому важно, кроме прочего, ежедневно употреблять и кисломолочные продукты. На пользу также пойдут цельнозерновые каши и хлеб.

— А если не получается съедать такое количество овощей и фруктов, а молочное в любом виде не нравится?

Если изменения в рационе недостаточно результативны, присмотритесь к биологически активным добавкам. Ведь они как раз и нужны для покрытия тех или иных дефицитов в питании. Растительная клетчатка «в концентрированном виде» — это, например, отруби. В сочетании с большим количеством жидкости они набухают и создают необходимый объем. Подобное «функциональное питание» весьма доступно по цене, но, к сожалению, подходит далеко не каждому. У многих такая грубая клетчатка вызывает выраженный дискомфорт в животе, а при скудном потреблении жидкости — не решает, а даже усугубляет проблему.

Более мягким действием обладает шелуха семян подорожника. Она содержит большое количество растворимых растительных волокон, которые, соединяясь с водой, превращаются в нежную гелеобразную субстанцию, обволакивающую стенки кишечника.

Шелуха семян подорожника в виде порошка входит в состав добавки ЭКОмуцил ЭКОлаб. Вторым компонентом данного средства является мякоть сливы домашней, так же богатой растительными волокнами. ЭКОмуцил способствует восстановлению регулярной ритмичной работы пищеварительного тракта самым естественным образом, не вызывая привыкания и неприятных ощущений, даже при длительном применении. Его можно без опасений использовать беременным, а также при геморрое и других проктологических проблемах.

Остальные эффекты у этого средства тоже только со знаком «плюс». Так, при практически нулевой калорийности оно создает ощущение сытости, что важно при борьбе с лишним весом. Кроме того, ЭКОмуцил действует как пребиотик, создавая благоприятную среду для полезных микроорганизмов, а также способствует снижению уровня холестерина.

ЭКОмуцил очень удобно принимать — достаточно размешать порошок в стакане воды и выпить, повторять процедуру 2–4 раза в день. Выраженного эффекта следует ожидать через 2–3 суток регулярного приема.

Ольга МУБАРАКШИНА

РЕКЛАМА

ЭКОЛАБ
красота и здоровье

ЭКОМУЦИЛ ЭКОЛАБ

- Обеспечивает мягкое и комфортное освобождение кишечника
- Восстанавливает регулярный стул
- Нормализует микрофлору кишечника
- Выводит токсины и канцерогены
- Не вызывает побочных эффектов и привыкания



Покупайте на маркетплейсах

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.