



НЕЗРУЧНИЙ ЗАКРЕП Як його подолати?

ЗАКРЕП (від лат. *Constipatio* – констипація) – уповільнення, затримання або систематично недостатня дефекація. На сьогоднішній день закреп розглядають як хворобу сторіччя, хворобу цивілізації, тому що 40% людей старше 60 років мають цю проблему, яка значно впливає на якість життя та знижує працездатність людини. Слід відзначити, що частота виникнення закрепу частіше зустрічається у жінок, ніж у чоловіків. Вперше закреп, як захворювання, згадується у папірусі Еберса, який датується 16 сторіччям до н. е. У 1851 р. М. Strahl охарактеризував закреп як «широко розповсюджений стан з сумними наслідками, і при усіх обставинах завжди обтяжливий».

Існує ціла низка термінів, що визначають такий стан як «закреп», але інколи спеціалісти та пацієнти під цим терміном мають на увазі різні симптоми, тому ми вважаємо доцільним виділити 2 основних погляда на цю проблему:

ПОГЛЯД ПАЦІЄНТА

Різні люди по-різному характеризують те, що мають на увазі коли кажуть про закреп. Так, відповідно до даних Всесвітньої Гастроентерологічної Організації:

- 52% людей характеризують закреп як випорожнення, що вимагає надмірного натужування;
- 44% описують цей стан як твердий, грудкуватий стул;
- 34% вважають закреп неможливістю випорожнитись, коли виникає потяг;
- 33% характеризують закреп, як просто нерегулярне випорожнення.

ПОГЛЯД ПРОФЕСІОНАЛІВ

Відповідно до останнього перегляду Римських критеріїв IV, діагноз закреп може бути встановлений, якщо людина відмічає як мінімум два з нижче наведених критеріїв протягом будь-яких 12 тижнів впродовж останніх 12 місяців.

Серед таких критеріїв:

- частота випорожнень менше 3-х на тиждень; твердий, грудкуватий стул більше, ніж у 25% випорожнень;
- відчуття неповного випорожнення більше, ніж у 25% від їх загальної кількості;
- випорожнення потребує надмірного натужування більше, ніж у 25% випадків;
- необхідність ручної допомоги задля вдалого випорожнення.



Що призводить до закрепів?

Виділяють функціональний та органічний закреп. Функціональні закрепи мають цілу низку можливих причин: неправильне харчування, недостатня фізична активність, моторна дисфункція внаслідок кишкової міо- або нейропатії (стани, що виникають внаслідок порушення іннервації та /або патології м'язового апарату кишечника), спазм анального сфінктера, що може бути пов'язаний з психологічними розладами.

Органічні закрепи, як правило носять вторинний характер та розвиваються на фоні інших захворювань. Так найбільш частими причинами органічних закрепів є: механічна обструкція (пухлини, дивертикули, стриктури кишечника), захворювання ШКТ (синдром подразненого кишечника, геморої, анальні тріщини, пролапс прямої кишки), ендокринна патологія та порушення водного та електролітного обмінів (цукровий діабет, гіпотиреоз, хронічне захворювання нирок), психологічні та неврологічні порушення (депресія, деменція, патологія спинного мозку, хвороба Паркінсона).

Окремо варто виділити вторинні закрепи, що можуть розвиватися на фоні прийому певних лікарських засобів, серед яких: антидепресанти, нейролептики, протиепілептичні засоби, протиалергічні засоби, діуретики, антациди, НПЗЗ та ін.

Виділяють 3 основних типи механізмів розвитку закрепів:

Дискінетичний механізм

Зниження швидкості транзиту кишкового вмісту, повільне просування калових мас може бути обумовленим зниженням моторної активності або навпаки, підвищенням та дискоординацією моторної функції товстої кишки.

Порушення евакуації

Швидкість кишкового транзиту залишається нормальною, а наявність закрепу пояснюється порушенням евакуації калу з прямої кишки.

Синдром подразненого кишечника із закрепом

Виникає внаслідок функціональних порушень з боку нервових сплетінь кишечника, що призводить до порушення моторики та зазвичай супроводжується абдомінальним боєм та метеоризмом.

ЦЕ ВАЖЛИВО!

Необхідно чітко відрізнити епізодичний та хронічний закреп. Епізодичні або ситуаційні закрепи є транзиторними і зазвичай не вимагають медикamentозного лікування. Навпаки, симптоми хронічного закрепу зберігаються протягом 3-х та більше місяців та потребують комплексної терапії.

«Червоні прапори» або коли не варто втрачати час

Варто пам'ятати, що закреп це у першу чергу симптом, який може супроводжувати низку небезпечних станів, у тому числі новоутворення коло ректальної (ободова, сигмоподібна та пряма кишки) області, а також інші пухлини черевної порожнини, що здавлюють кишечник зовні. До тривожних симптомів належать:

- ❖ випорожнення у формі стрічок
- ❖ наявність видимої крові у калі (або виявлення прихованої крові у реакції Грегерсена)
- ❖ залізодефіцитна анемія
- ❖ симптоми обструкції кишечника
- ❖ ректальна кровотеча
- ❖ випинання прямої кишки з анального отвору
- ❖ втрата ваги

За наявності хоча б одного з вище наведених симптомів варто негайно звернутися до лікаря задля проведення додаткового обстеження, перш за все колоноскопії.

Немедикаментозні напрямки корекції закрепів

Підхід до вирішення такої неприємної проблеми як закрепи, завжди варто починати з бесіди. Перш за все, необхідно надати пояснення щодо можливих причин закрепу та рекомендації відносно модифікації способу життя. Найбільшу увагу варто приділити правильному харчуванню, необхідності вживання достатньої кількості рідини, підвищенню рівня фізичної активності, створенню комфортних умов під час дефекації та усуненню хронічних стресів. Крім того, необхідно з'ясувати чи приймає пацієнт препарати, що могли б призвести до розвитку закрепу та за необхідності призначити додаткову консультацію спеціалістів з метою коригування призначень. У будь-якому разі, підхід повинен бути етапним та починатися з найпростіших, немедикаментозних методів.





Дієта та харчові добавки

Одну з провідних ролей у корекції закрепів відіграє саме дієта №3. За відсутності протипоказань, у раціон необхідно включити якомога більше продуктів та страв, що прискорюють спорожнення кишечника. У першу чергу це продукти, що містять велику кількість рослинної клітковини, тому що вона не всмоктується в організмі людини, але викликає відчуття ситості, покращує моторну діяльність кишечника, сприяє виведенню холестерину з організму, чинить слабку діуретичну дію, сприяє виведенню натрію та води з організму. Крім клітковини, роботу кишечника також стимулюють органічні кислоти та цукри, що містяться у овочах, фруктах та ягодах.

РЕКОМЕНДОВАНО!

Продукти, що містять велику кількість рослинної клітковини: морква, буряк, кабачки, гарбуз, морська капуста, хліб житній та пшеничний з муки грубого помелу, сухе печиво, гречана, перлова та ячна каші. Рекомендують вживати фруктові та овочеві свіжовичавлені соки, морс, сухофрукти та компот з них, банани та яблука. Не менш важливим є прийом достатньої кількості рідини, оскільки дефіцит рідини є одним з факторів ризику виникнення закрепу, а також ще більше посилює вже існуючий закреп. Таким чином, пацієнтам радять вживати не менше 2 літрів рідини, в тому числі кисломолочних продуктів: кефір, йогурт, ряжанка.

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО!

З іншого боку при закрепах варто уникати вживання хлібу та випічки з борошна вищих сортів, макаронних виробів, картоплі. Із раціону також варто виключити жирні сорти м'яса (свинину, баранину, субпродукти), консерви, копченості, міцні каву та чай. Не рекомендуються продукти, що викликають підвищене газоутворення: бобові, капуста, щавель, шпинат, яблучний та виноградний соки.

Недостатня кількість харчових волокон в раціоні є причиною закрепів, геморою, сприяє виникненню дивертикулів, а також таких серйозних захворювань, як поліпи, пухлини та грижі кишечника, недостатність жовчовивідних шляхів. Більш того, незбалансована за змістом харчових волокон їжа, нерідко виявляється одним з факторів ризику розвитку цукрового діабету та атеросклерозу з їх тяжкими наслідками.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Всесвітня організація охорони здоров'я, визначила рекомендовані для людини дози споживання харчових волокон – не менше 30 г на добу, а департамент по харчуванню та їжі при Академії наук США – 25-38 г. Однак фактично, ні в одній країні світу населення не споживає такої кількості харчових волокон!



ЦЕ ЦІКАВО!

Харчові волокна змінюють швидкість всмоктування глюкози з кишечника, що нормалізує рівень глюкози в крові і відповідно знижується потреба в інсуліні; зменшують рівень холестерину в крові; позитивно впливають на кишкову мікрофлору та чинять пребіотичну дію.

Фізична активність

Крім підвищення загального рівня рухової активності, людям, які страждають на хронічні закрепи, радять щоденно виконувати вправи спрямовані на укріплення м'язів тазу та черевного пресу. Особливо корисними для пацієнтів є ходьба пішки, повільний біг, плавання, бо крім безумовних переваг підвищення рівня фізичної активності, такі вправи чинять надзвичайно сприятливий вплив на вегетативну нервову систему, що відповідає за моторику кишечника.

ЦЕ ЦІКАВО!

Вчені зі Стенфордського університету довели, що при дефекації ноги повинні знаходитися під кутом 35° по відношенню до тулубу. Це приводить до поліпшення процесу випорожнення кишечника.





Медикаментозна корекція

У тих випадках, коли вище описаних засобів впливу недостатньо, доводиться вдаватися до застосування послаблюючих засобів, які:

- Неповинні викликати больових відчуттів у шлунку та больових позивів, тривалої послаблюючої післядії
- Неповинні викликати звикання
- Мати зручну форму для споживання, приємний смак та запах

В останній час велику увагу приділяють послаблюючим засобам на рослинній основі, які використовують для корекції різних порушень, у тому числі і для нормалізації травлення. Варто звернути увагу на рослинні засоби, які містять рослинні харчові волокна, цукри, мікроелементи, все це необхідно для нормального травлення та для запобігання виникнення закреп.

Всесвітня Гастроентерологічна Організація рекомендує першу лінію терапії для нормалізації функцій кишечника – додати в раціон **ХАРЧОВІ ВОЛОКНА**

Класифікація проносних засобів	Механізм дії	Переваги	Застереження/протипоказання
Засоби, природного походження, що збільшують об'єм випорожнень: • Лузга насіння подорожника (псиліум) • Висівки • Морська капуста • Насіння льону	Волокна цих речовин практично не всмоктуються і не перетравлюються, при цьому затримують воду в кишечнику, завдяки чому калові маси розм'якшуються та збільшуються в об'ємі, що викликає механічне розширення стінок кишечника та відбувається м'яке випорожнення кишечника.	• Не всмоктуються, не мають системної дії • Не викликають звикання • Збільшують відчуття насиченості і наповнення ШКТ • Низькокалорійні • Сприяють виведенню холестерину та токсичних речовин • Мають пребіотичну дію	Метеоризм, відчуття переповнення, потребують вживання достатньої кількості рідини
Осмотичні проносні: • Лактиол • Лактулоза • Поліетиленгліколь (ПЕГ)	Збільшують осмотичний тиск у просвіті кишечника, тим самим затримують всмоктування рідини, що викликає механічне подразнення барорецепторів товстого кишечника, внаслідок чого посилюється перистальтика кишечника	• Не всмоктуються, не мають системної дії • Не викликають звикання • Можна використовувати вагітним, дітям, людям похилого віку • Не знижують абсорбцію вітамінів	При тривалому застосуванні можливе порушення водно-електролітного балансу (ПЕГ), метеоризм
Стимулюючі проносні: • Бісакодил • Пікосульфат натрію • Сена	Поздражують хеморецептори кишечника, що призводить до рефлекторного посилення його перистальтики	• Низьковартісна група препаратів	При тривалому лікуванні викликають звикання, атонію товстої кишки, порушення водно-електролітного балансу, гіпокаліємію, слабкість, судоми, зниження АТ, спастичні болі, діарею, нудоту, метеоризм. Вступають в міжлікарську взаємодію з іншими препаратами



Враховуючи комплексний підхід до рекомендацій та профілактики закріпів, варто звернути увагу на унікальний комплекс **ФАЙБОЛЕКС** (Ananta Medicare). **ФАЙБОЛЕКС** – це джерело натуральних харчових волокон, для нормалізації функцій кишечника, дія яких спрямована на полегшення дефекації, нормалізацію мікрофлори кишечника, виведення з організму токсинів, холестерину, алергенів та збагачення організму необхідними біологічно активними речовинами. Комплекс **ФАЙБОЛЕКС** містить три компоненти:

- Лузга насіння подорожника (псиліум) – 5 г
- Натуральні волокна пшениці – 400 мг
- Екстракт зеленого чаю – 400 мг

З усіх видів рослинних об'ємних послаблюючих, розчинні волокна **лузги насіння подорожника** мають високу здатність абсорбувати воду (у 40 разів більше за власну масу). За рахунок цих властивостей та того, що лузга насіння подорожника не перетравлюється в кишечнику, вона змішується з каловими масами та пом'якшує їх щільність, сприяє зменшенню частоти напруження та підвищенню комфорту дефекації.

Харчові волокна лузги насіння подорожника, які входять до складу комплексу **ФАЙБОЛЕКС**, складаються з трьох фракцій, кожна з яких сприяє нормалізації функцій кишечника.

ФРАКЦІЯ ПСИЛУМА

МЕХАНІЗМ ДІЇ

30 % - фракція, що не ферментується

Нормалізація моторики кишечника, виступає як наповнювач, що створює об'єм

55 % - фракція, що формує гель

Формування матриксу, що зв'язує воду, жовчні кислоти, холестерин та токсини

15% - фракція, що швидко ферментується

Сприяє росту лакто- та біфідобактерій

Гідрофільні харчові волокна лузги насіння подорожника не розщеплюються ферментами тонкої кишки, досягаючи товстої кишки в незміненому вигляді, де чинять пребіотичну дію та покривають поверхню кишечника захисним шаром слизу, який полегшує пасаж кишкового вмісту.

Натуральні волокна пшениці містять полісахариди – целюлозу та лігнін, які не перетравлюються в товстому кишечнику. Завдяки цьому, вони повільно метаболізуються бактеріями, сприяють зниженню рН в кишечнику, та створюють сприятливі умови для функціонування корисної кишкової мікрофлори.



Клітковина волокон пшениці, забезпечує почуття ситості і наповненості шлунку, покращує перистальтику кишечника.

ЦЕЛЮЛОЗА

ЛІГНІН

- Утримання води в просвіті товстої кишки
- Прискорення кишкового пасажу
- Сприяє нормалізації мікрофлори кишечника

- Потужно сорбує: екзо- та ендотоксини, алергени, патогенні мікроорганізми, білірубін, сечовину холестерин

Також, за рахунок лігніну, волокна пшениці мають потужну сорбуючу активність, сприяють виведенню токсичних речовин, алергенів та продуктів кишкового метаболізму.

Наявність **екстракту зеленого чаю** обумовлює антиоксидантний та антиоксидантний ефект. Екстракт має тонізуючу дію та покращує обмінні процеси в організмі, зміцнює кровоносні судини, а також підвищує настрій та додає бадьорості.



А ЧИ ЗНАЛИ ВИ?

Харчові волокнами бувають двох типів:

- Розчинні (фрукти, овочі, вівсянка) впливають на засвоєння їжі, зокрема, нормалізують рівень холестерину в крові. Але на закріп можуть і не вплинути.
- Нерозчинні (пшениця, цільнозерновий хліб, каші) збільшують перистальтику кишечника, складають 1/3 складу калових мас.



Таким чином, комплекс **ФАЙБОЛЕКС** – це джерело натуральних харчових волокон, який має широкий спектр ефектів, направлених на корекцію проблеми закрепу.

Послаблююча дія комплексу **ФАЙБОЛЕКС** реалізується за рахунок харчових волокон, які утримують рідину в просвіті кишечника, збільшують об'єм калових мас та пом'якшують їх консистенцію. Завдяки цьому відбувається розтягнення стінок кишечника, активізується перистальтика кишечника та полегшується пасаж кишкового вмісту.

Пребіотична дія комплексу **ФАЙБОЛЕКС** проявляється завдяки зниженню рН кишкового середовища, підвищенню рівня коротколанцюгових жирних кислот, що в свою чергу сприяє росту корисної мікрофлори.

Комплекс **ФАЙБОЛЕКС** проявляє антитоксичну дію за рахунок зв'язування токсичних речовин, алергенів та продуктів обміну речовин.

Також, за рахунок харчових волокон, комплекс **ФАЙБОЛЕКС** проявляє заспокійливу дію на слизову оболонку кишечника, захищає її від подразнення та покращує роботу ентероцитів.

ЦЕ ВАЖЛИВО!

Комплекс **ФАЙБОЛЕКС**:

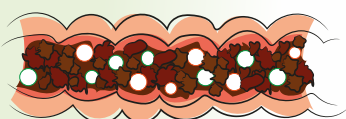
- **НЕ** має подразнюючого ефекту
- **НЕ** виводить електроліти з організму
- **НЕ** призводить до звикання

ФАЙБОЛЕКС

4 дії в кожному саше!

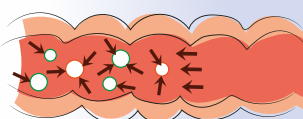
ПОСЛАБЛЮЮЧА

- затримує воду та збільшує об'єм кишкового вмісту
- розширює стінки кишечника
- активізує перистальтику кишечника

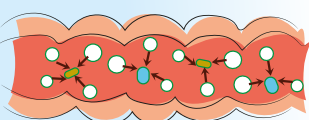


АНТИТОКСИЧНА

- зв'язує токсичні речовини та сприяє їх виведенню

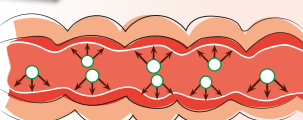


- знижує рН в кишечнику
- сприяє росту лакто- та біфідобактерій



ПРЕБІОТИЧНА

- сприяє покращенню роботи ентероцитів
- захищає слизову оболонку кишечника від подразнення



ЗАСПОКІЙЛИВА

● – лактобактерії ● – біфідобактерії ○ – ФАЙБОЛЕКС



Комплекс **ФАЙБОЛЕКС** має два смаки – яблуко та апельсин, випускається у зручних для застосування саше та може бути рекомендований дорослим та дітям від 12 років. **ФАЙБОЛЕКС** застосовують по 1 саше, розмішуючи в достатній кількості рідини (щонайменше 200 мл на одне саше), 2-3 рази на добу до нормалізації дефекації. Не менш важливим є забезпечення питного режиму, не менше 1,5-2 л рідини на день.

Комплекс ФАЙБОЛЕКС, за рахунок унікального складу, легко та смачно нормалізує фізіологічний ритм кишечника!

ФАЙБОЛЕКС

FIBOLEX



**ДЖЕРЕЛО ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН
ДЛЯ НОРМАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІЇ КИШЕЧНИКА**

Просто, як ковток води...



Лузга насіння
подорожника
5 г



Екстракт
зеленого чаю
400 мг



Натуральні
волокна пшениці
400 мг