



ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPARCAMI

Zaparcia to bardzo rzadkie oddawanie stolca, często związane z istotną bolesnością. W zaparciach często występują wzdęcia, bóle brzucha, uczucie dyskomfortu.

Przyczyny zaparcć;

- dieta ubogoresztkowa [zawierająca zbyt małą ilość błonnika] ,
- zbyt mała ilość przyjętych płynów,
- ograniczenie pożywienia ,
- choroby ograniczające aktywność ruchową pacjenta ,
- prowadzenie złego trybu [tryb siedzący],
- mogą mieć też związek z prowadzonym leczeniem,

Choroby w których często dochodzi do zaparcć;

- choroby nowotworowe,
- zaburzenia wodno elektrolitowe,
- depresja,
- zaburzenia nerwicowe,
- hemoroidy,
- uchyłki jelita grubego,
- niedoczynność tarczycy,
- zaburzenia snu,
- gorączka,
- stwardnienie rozsiane,
- paraplegie[porażenia kończynowe,
- zapalenia okrężnicy,

Przyczyny związane z prowadzonym leczeniem [zaparcia polekowe]

- środki p/bólowe szczególnie opioidy [tramal, morfina],
- środki p/depresyjne, uspakajające,
- chemioterapia i radioterapia,
- leki przeciw chorobie Parkinsona,
- leki moczopędne,
- leki p/gorączkowe.

Osoby ze skłonnością do zaparcć powinny stosować dietę bogatą w błonnik.

Dieta powinna zawierać;

- produkty bogate w błonnik,[zwiększają one masę stolca],pod postacią pieczywa gruboziarnistego, kasz, świeżych owoców i warzyw [jabłka, porzeczki, agrest, buraki czerwone, marchew ,fasola ,kapusta , [jeśli pacjent może ją spożywać]
- suszone śliwki, sok lub kompot z suszonych śliwek;
- jogurty naturalne,

- wypełniacze czyli otręby żytnie pszenne w ilości około20g [1 łyżka] powoli zwiększając ilość; działają one łagodnie i bezpiecznie, stymulują proces trawienia i wypróżnienia.



ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPARCAMI

Zalecenia

- przyjmować płyny w ilości ok. 2 l/ dobę,
- przed śniadaniem wypijać 1szklankę przegotowanej wody, ciepłej,
- zwiększyć aktywność ruchową,
- w razie potrzeby stosować łagodne zioła przyspieszające przemianę materii,
- jeść częściej ale w mniejszych ilościach [5-6 posiłków dziennie],
- w razie uporczywych zaparć konsultować się z lekarzem.

Unikać lub ograniczać

- węglowodany proste [cukry] tj. ciasta, słodycze, białe pieczywo [powodują wzdęcia]
- banany [działają zapierająco]
- produktów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych,
- tłustych serów.