

Zápcha

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak je Vaša stolica veľmi tvrdá a a máte ťažkosti s vyprázdnením. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

Užitočné fakty

- **Čo je zápcha?** Zápcha je keď máte veľmi tvrdú stolicu a vyprázdnenie je často namáhavé alebo bolestivé. Môžete mať pocit, že je ťažšie vyprázdniť črevá úplne. Črevné vyprázdňovanie môže byť ťažšie kvôli tvrdej, hrdkavej alebo suchej stolici, alebo je buď príliš malá alebo príliš veľká.
- **Ďalšie symptómy.** Zápcha môže byť sprevádzaná pocitom nafúknutia a pocitom na vracanie, stratou apetítu a bolesťou alebo kŕčami v bruchu.
- **Je zápcha bežná?** Nie ste sami – zápcha je veľmi bežná (viac u žien a starších ľudí) a postihuje 1 až 2 ľudí z 10tich každú chvíľu.
- **Najčastejšie príčiny.** Nedostatok vláknin v strave (cereálie, zelenina a ovocie), zmena v stravovacích návykoch, ignorovanie potreby ísť na toaletu, nedostatočné pitie tekutín, nedostatok cvičenia – a tiež, prekvapujúco, mentálne zdravotné problémy ako depresia a pocity úzkosti. Niektoré lieky ako opiáty, diuretiká a antidepressíva môžu tiež spôsobiť zápchu.

Čo mám očakávať?

- **Frekvencia stolice je individuálna.** Všetci sme iní aj pri počte stolíc – niektorí majú stolicu viackrát za deň a niektorí len každé 3 až 4 dni.
- **Zápcha je zvyčajne neškodná.** Mať zápchu raz za čas je zvyčajne úplne neškodné.
- **Trvanie.** Vo väčšine prípadov zápcha zmizne po pár dňoch – maximálne do 2 až 4 týždňov.
- **Vyšetrenia.** Väčšina ľudí nepotrebuje žiadne vyšetrenie alebo zákrok pretože diagnóza sa dá určiť často len na základe opísaných príznakov.

Pokračovanie na ďalšej strane

Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Zdravá strava.** Zvýšte príjem vláknin v každodennej strave jedením väčšieho množstva ovocia, zeleniny, semiačok, strukovín a cereálií, alebo jedzte rozpustné vlákniny ako ovsené vločky, ktoré môžu zmierniť príznaky a predísť ich návratu. Tieto potraviny pomôžu zmäkčiť stolicu a preto uľahčia črevné vyprázdňovanie.
- **Hydratácia.** Pite veľa vody a vyhnite sa dehydratácii.
- **Cvičenie.** Snažte sa viac pohybovať, čo pomáha k lepšiemu tráveniu jedla.
- **Načúvajte vlastnému telu.** Ak máte pocit, že potrebujete ísť na toaletu, neodkladajte to.
- **Lieky proti bolesti.** Jednoduché lieky ako Paracetamol pomôžu odstrániť bolesť
- **Medicína na uľahčenie vyprázdňovania.** Na voľný predaj existuje veľa prípravkov, ktoré pomôžu črevnému vyprázdneniu. Zmäkčovače stolice, objemové laxatíva, stimulačné prehľadné a čípky (rozpustné čípky v tvare náboja, ktoré sa zavádzajú do análneho otvoru). Ak neviete, ktorá medicína je pre Vás najvhodnejšia, poraďte sa v lekárni alebo si pozrite stránku: <http://www.medicinechestonline.com>



Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Veľmi zriedkavo môžu zápchu spôsobovať vážnejšie zdravotné problémy. Ak si všimnete nasledovné, vyhľadajte lekársku pomoc:

- **Trvanie.** Zápcha alebo vytrvalý pocit, že sa črevá nevyprázdňujú úplne nezmizne do 6 týždňov.
- **Ďalšie príznaky.** Brucho Vám stále viac napúcha a/alebo začnete zvracať, čo môže naznačovať že črevá sú upchaté.
- **Vek.** Máte viac ako 50 rokov a so zápchou ste nikdy v minulosti nemali problémy.
- **Lieky.** Myslíte si, že máte zápchu kvôli liekom, ktoré beriete.
- **Krv v stolici.** Všimnete si v stolici krv, najmä ak nemáte žiadne bolesti alebo nepríjemný pocit v oblasti análneho otvoru.
- **„Všeobecné“ príznaky.** Schudli ste bez zjavnej príčiny, cítite sa unavene po celý čas, necítite sa dobre, potíte sa a máte teploty, alebo tieto príznaky nezmizli ani po 4 až 6 týždňoch.

Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/Constipation/Introduction.aspx>
- **Choose Well.** www.choosewellmanchester.org.uk/self-care

Stránky poskytujú ďalšie informácie o zápche. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.