



Российская Федерация • Министерство здравоохранения Калининградской области  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ»**

**236006, г. Калининград, ул. Литовский вал, 64а**

ИНН 3906040488 • КПП 390601001

УФК по Калининградской области (ОК 24 ГБУЗ Центр медицинской профилактики и реабилитации  
Калининградской области, л/с 22356Х69160)

ГРКЦ ГУ Банка России по Калининградской обл. г. Калининград

р/с 40601810400001000001, БИК 042748001, ОКОГУ 23340 • ОКПО 44180753

Исх. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

тел./факс (401 2) 46 72 71

E-mail: [centrmedprof39@mail.ru](mailto:centrmedprof39@mail.ru)

В рамках реализации государственной политики в сфере пропаганды здорового образа жизни ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» проводит информирование населения по вопросам профилактики заболеваний.

Просим Вас использовать предоставленный материал для информирования населения на безвозмездной основе.

### **Пресс-релиз**

#### **Профилактика заболеваний органов пищеварения (запор)**

Запор — это задержка стула от 36 до 48 часов. Это довольно частое расстройство здоровья, встречающееся особенно часто у маленьких детей и пожилых людей. В отдельных случаях запоры проходят самостоятельно и не считаются заболеванием. Если же они часто повторяются, становятся привычными, необходимо тщательное обследование и лечение.

#### **Причинами запоров могут быть:**

- диета, бедная растительными волокнами;
- малое количество потребляемой жидкости;
- малоподвижный образ жизни;
- болезни желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, хронический панкреатит, дисбактериоз, инфаркт кишечника, опухоли толстой кишки, заворот кишечника, ущемленная грыжа);
- оперативные вмешательства на желудочно-кишечном тракте;
- скопления затвердевших каловых масс в кишечнике («каловые камни»);
- заболевания заднего прохода (анальные трещины, геморрой, парапроктит), сопровождающиеся выраженной болью и препятствующие опорожнению кишечника;
- неврологические заболевания (инсульт, болезнь Паркинсона, повреждения и опухоли спинного мозга, рассеянный склероз);
- заболевания эндокринной системы (гипотиреоз, сахарный диабет и др.);
- прием некоторых препаратов (атропин, питьевая сода, алмагель и др.);
- депрессия.

Запоры часто возникают во время беременности (примерно у двух третей беременных женщин).

#### **Симптомы**

Кроме невозможности опорожниться человека могут беспокоить боли и чувство распирания в животе - облегчение наступает после испражнения или отхождения газов. Снижается аппетит,

появляется отрыжка, неприятный вкус во рту. Нередко возникают головные боли и боли в мышцах. Возникает общая нервозность, портится настроение, расстраивается сон. Хронические запоры могут сопровождаться изменениями кожи: она становится бледной, с желтоватым оттенком, дряблой, теряет эластичность.

Длительные запоры приводят к таким опасным осложнениям, как кишечная непроходимость, выпячивание стенки толстой кишки, выпадение прямой кишки, геморроидальное кровотечение и т.д.

Кишечная непроходимость сопровождается схваткообразными интенсивными болями в животе, тошнотой, рвотой, задержкой газов, запорами. Состояние больного быстро и резко ухудшается и требует неотложного осмотра врача.

Необходимо знать, что запоры зачастую бывают первым признаком серьезных нервных, эндокринных, желудочно-кишечных и даже онкологических заболеваний. Своевременное обращение к врачу поможет выявить основное заболевание и резко увеличить шансы его благополучного исхода.

**Профилактика запоров.** Своевременно опорожняйте кишечник – организм сам знает, когда это надо делать, не препятствуйте этому. Увеличьте количество потребляемой жидкости. От запора может помочь сливовый сок. Включите в свой рацион кисломолочные продукты, отруби ржаные и пшеничные, овощи, инжир, чернослив, свеклу, тыкву, селедку «под шубой». Избегайте «крепящих» продуктов, т.е. тех, которые вызывают твердый стул (зеленые бананы, картофельное пюре, манная каша, белый рис, крепкие бульоны, какао, кофе, кипяченое молоко, изделия из муки высшего сорта, сушеная черника).

Старайтесь больше двигаться. Физическая активность не только поможет кишечнику, но и избавит вас от стресса, который часто является одной из основных причин запора.

Алкоголь может стать причиной запора, так как вызывает обезвоживание. При хронических запорах алкоголь противопоказан.

Используйте мягкое слабительное средство (лучше растительного происхождения), чтобы облегчить состояние. Но как только кишечник пришел в норму, постарайтесь изменить ваш рацион, двигательный режим, а также сократить стрессы.

Если запор продолжается дольше 7 дней, несмотря на предпринимаемые действия, обратитесь к врачу.

Главный врач

В.Е. Голиков