

Zaparcia w podróży Przyczyny i doraźna pomoc w problemach

Warszawa, 26 czerwca 2019 - Zaparcia to jedne z najczęściej występujących dolegliwości układu pokarmowego. Szacuje się, że problem dotyczy niemal 30 proc. populacji (ok. 13 proc. w Polsce¹), a częstotliwość ich występowania nasila się po 65. roku życia². Zaparcia mogą często być wywoływane przez czynniki, które działają na organizm w czasie wakacyjnego wypoczynku czy podróży służbowej. Należą do nich m.in. zmiana klimatu, zmiana codziennych rytuałów, diety. Inna woda, inna toaleta, inny rytm dnia, długie godziny spędzone w różnych środkach lokomocji i oczywiście towarzyszące temu emocje³. Jak ich uniknąć i beztrudno spędzać czas w podróży?

Czym są zaparcia?

Zaparcia najczęściej oznaczają problemy z regularnym cyklem wypróżnień (mniej niż 3 razy w tygodniu) lub wiążą się z występowaniem twardego stolca, którego wydalaniu może towarzyszyć wysiłek i uczucie niepełnego wypróżnienia. Dodatkowo przy zaparciach mogą pojawić się również inne objawy, takie jak: wzdęcia, uczucie ciężaru w brzuchu, a także nudności czy bóle głowy⁴.

Często zaparcia mogą być również następstwem niewłaściwego stylu życia m.in.: braku aktywności fizycznej, picia zbyt małej ilości wody, stresu, a przede wszystkim niewłaściwego sposobu odżywiania². A te sytuacje często mogą towarzyszyć naszym podróżom.

Dlaczego to ważne, aby zapobiegać zaparciom

Zaparcia, poza sporym dyskomfortem, mogą nieść ze sobą również nieprzyjemne konsekwencje zdrowotne. Nawracające i przede wszystkim nieleczone zaparcia to ryzyko zdrowotne dla pacjenta. Zalegające w końcowym odcinku jelita grubego masy kałowe mogą wyrządzić sporo szkód. W konsekwencji mogą pojawić się stany zapalne i poranienia okolic odbytu, zaburzenia napięcia ściany odbytnicy oraz guzki krwawnicze. Stan taki w konsekwencji może również prowadzić do zaczerwienia jelita, powstawania uchyłków, krwawień, niedrożności oraz patologicznej zmiany składu flory bakteryjnej⁵. Nawracające zaparcia, to również problem psychologiczny, który powoduje wtórne narastanie problemów z wypróżnieniem (szczególnie zaznaczone jest to w populacji dzieci). Niemiłe doświadczenia, trudność, a przede wszystkim ból podczas defekacji powodują celowe wstrzymywanie i rezygnację z wypróżnienia. Z tego powodu należy działać nawet w przypadku sporadycznego pojawiania się problemu, pozwoli to uniknąć przykrych i niebezpiecznych konsekwencji⁵.

¹<https://podyplomie.pl/medical-tribune/17767.zaparcia-niebanalny-problem?page=2>

²B. Jabłońska, D. Zaworonkova, M. Lesiecka, V. Filippovich Agafonnikov, P. Miroslavovich Pinkolsky, P. Lampe, *Zaparcia, etiopatogeneza, diagnostyka i leczenie*, <http://www.czytelniamedyczna.pl/4042.zaparcia-etiopatogeneza-diagnostyka-i-leczenie.html> [dostęp: 11.06.2019 r.]

³Muszyńska A., Steciwko A., Zaburzenia żołądkowo-jelitowe związane z podróżą. *Terapia* 2011; 5: 18-22.

⁴A. Mokrowiecka, *Zaparcia czynnościowe*, <https://www.mp.pl/pacient/gastrologia/choroby/jelitogrube/74266.zaparcia-czynnosciowe> [dostęp: 11.06.2019 r.]

⁵Ehrmann-Jósko A i in. Zaparcie – problem ludzi w różnym wieku. *Terapia* 2013; 2(287): 68-76.

Karwacki M. Twardy problem w medycynie: przewlekłe zaparcie jako trudna do opanowania dolegliwość w leczeniu schyłkowej fazy przewlekłych chorób u dzieci. *Opieka paliatywna nad dziećmi; IX Konferencja Naukowo-Szkoleniowa dla Lekarzy i Pielęgniarek, Rynia 2003: 79-91.*

Jak uniknąć zaparc w podróży³

Skuteczna walka z zaparciami w wielu przypadkach zależy głównie od nas samych. Poniżej kilka wskazówek, które mogą pomóc uniknąć zaparc w podróży:

- unikaj jedzenia w pośpiechu oraz omijania posiłków. Przestrzeganie regularnego spożywania posiłków pomoże utrzymać regularne wypróżnienia
- wybieraj produkty zawierające duże ilości błonnika np. produkty pełnoziarniste, suszone owoce, świeże warzywa
- pij minimum 3 litry wody dziennie
- nawet w czasie wyjazdu staraj się zachować aktywność fizyczną
- nie ignoruj potrzeby skorzystania z toalety

Doraźna pomoc w problemach

Warto również pamiętać, że nawet jeśli wspomniane wskazówki nie pozwolą uniknąć zaparcia, można w walce z tą dolegliwością wspierać organizm z zewnątrz. Lekiem, który możemy spakować do walizki jest Dulcobis® (bisakodyl). Bisakodyl przyspiesza perystaltykę, wstrzymuje wchłanianie elektrolitów, zwiększa ilość płynów wydzielanych do jelita, co powoduje rozluźnienie mas kałowych, a w efekcie ułatwia defekację⁶.

Jego zastosowanie przynosi ulgę już po 6 godzinach⁶ - zaleca się jego zażycie wieczorem, dzięki czemu efekt pojawia się zwykle rano. Dane z dostępnych badań klinicznych potwierdzają, że preparat może być podawany kobietom karmiącym piersią oraz dzieciom powyżej 4. roku życia^{6,7}.

Cena Dulcobis®, 5 mg, 20 tabl. dojelitowych - ok. 9,70 zł. Cena ostatecznie kształtowana jest na poziomie apteki.



Dulcobis, 5 mg, tabletki dojelitowe. Jedna tabletki dojelitowa zawiera 5 mg bisakodylu (*Bisacodylum*). Substancje pomocnicze: laktoza 33,2 mg, sacharoza 23,4 mg. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparc. W przygotowaniu do badań diagnostycznych, w leczeniu przed i pooperacyjnym, w stanach wymagających ułatwienia defekacji. **Przeciwwskazania:** Dulcobis jest przeciwwskazany u pacjentów z niedrożnością jelit, z ostrymi stanami w obrębie jamy brzusznej, w tym z zapaleniem wyrostka robaczkowego, ostrymi chorobami zapalnymi jelit oraz z silnymi bólami brzucha z towarzyszącymi mdłościami i wymiotami, które mogą być objawem poważnych chorób. Dulcobis jest również przeciwwskazany w stanach ciężkiego odwodnienia oraz u pacjentów ze znaną nadwrażliwością na bisakodyl lub jakiegokolwiek inny składnik produktu. W przypadku rzadkich chorób genetycznych, w których występuje nietolerancja składnika pomocniczego produktu, stosowanie produktu jest przeciwwskazane.

Podmiot odpowiedzialny: Sanofi-Aventis Sp. z o.o.

{Opracowano na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego z datą 12/2017}

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

⁶ ChPL Dulcobis, zatw. 12.2017, działanie przeczyszczające występuje pomiędzy 6 a 12 godziną od podania.

⁷ Friedrich C. et al. Absence of excretion of the active moiety of bisacodyl and sodium picosulfate into human breast milk: an open-label, parallel-group, multiple-dose study in healthy lactating women. Drug Metab Pharmacokinet., 2011; 26(5): 458-464.

Dodatkowych informacji udziela:

Alicja JABŁOŃSKA – KRZYWY
PR Manager Consumer Healthcare, SANOFI
TEL.: +48 22 280 82 45, CELL.: +48 724 247 245
e-mail: alicia.krzywy@sanofi.com

Informacje o Sanofi

Sanofi wspiera pacjentów w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Jesteśmy globalną firmą biofarmaceutyczną skoncentrowaną na zdrowiu ludzkim. Zapobiegamy chorobom za pomocą szczepionek, dostarczamy innowacyjne sposoby leczenia bólu i łagodzenia cierpienia. Wspieramy zarówno tych, którzy cierpią na choroby rzadkie, jak również miliony pacjentów zmagających się z chorobami przewlekłymi. Dzięki zaangażowaniu ponad 100 000 pracowników w 100 krajach, Sanofi przekształca innowacje naukowe w rozwiązania opieki zdrowotnej dostępne na całym świecie. Jedna z 112 fabryk Sanofi, jest zlokalizowana w Rzeszowie. Sanofi w Polsce zatrudnia blisko 1000 pracowników. Według danych IQVIA Poland, Sanofi zajmuje jedno z wiodących miejsc w krajowym rankingu największych firm farmaceutycznych.

Sanofi, Empowering Life

Więcej informacji: www.sanofi.pl  [Sanofi Polska](#)  [@SanofiPolska](#)  [SanofiPolska](#)