

Zaparcia - nieprzyjemny ciężar Przyczyny, konsekwencje zdrowotne, doraźna pomoc

Warszawa, 8 czerwca 2020 - Zaparcia to jeden z problemów zdrowotnych, które pojawiły się wraz ze zdobyciami cywilizacji. Coraz więcej czasu spędzamy przy biurku lub siedząc w samochodzie, jemy coraz więcej gotowych, wysoko przetworzonych produktów, a posiłki łykamy w biegu, w drodze do kolejnych zajęć. To wszystko źle wpływa na pracę jelit. Choć u różnych osób zaparcia wynikają z różnych przyczyn, istnieje wspólny mianownik: dolegliwość ta - gdy już się pojawi - może istotnie skomplikować życie, lub doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

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 głowy¹.

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.

Dlaczego to ważne, aby zapobiegać zaparciom

Zaparcia, poza sporym dyskomfortem, gdy są lekceważone mogą nieść ze sobą również nieprzyjemne i dość poważne 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 ścian odbytnicy oraz guzki krwawnicze. Stan taki w konsekwencji może również prowadzić do zaciopowania jelita, powstawania uchyłków, krwawień, niedrożności oraz patologicznej zmiany składu flory bakteryjnej³. 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 konsekwencji³.

¹A. Mokrowiecka, *Zaparcia czynnościowe*, <https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/jelitogrube/74266.zaparcia-czynnosciowe> [dostęp: 28.04.2020 r.]

²B. Jabłońska, D. Żaworonkow, 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: 28.04.2020 r.]

³Ehrmann-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?

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

- 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
- staraj się zachować nawet krótką, ale regularną 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, utrudnia wchłanianie elektrolitów, zwiększa ilość płynów wydzielanych do jelita, co powoduje rozluźnienie mas kałowych, a w efekcie ułatwia defekację⁴.

Jego zastosowanie przynosi ulgę już po 6 godzinach⁴ - 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^{4,5}.

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.

⁴ ChPL Dulcobis, zatw. 12.2017, działanie przeczyszczające występuje pomiędzy 6 a 12 godziną od podania.

⁵ 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
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.

Sanofi Consumer Healthcare jest częścią globalnej organizacji Sanofi, której celem jest poprawa jakości życia ludzi na całym świecie. Globalny BU CHC osiągnął sprzedaż na poziomie 4,7 mld EUR w 2019 roku. Sanofi Consumer Healthcare jest jedną z trzech najważniejszych organizacji na rynku Consumer Healthcare i dostarcza skoncentrowane na konsumentach, innowacyjne rozwiązania w zakresie samoleczenia, skupione wokół czterech najważniejszych globalnych kategorii: alergia oraz kaszel i przeziębienie, środki przeciwbólowe, leki układu pokarmowego, suplementy diety.

Sanofi, Empowering Life.

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