



## ZAPRTJE

Ilijana Markoš-Krstulović

### 1. Zakaj pride do nastanka zaprtja?

Vzroki so lahko psihični (stres, sprememba okolja) ali organski, kot so motnje v delovanju črevesja (mlajše ženske), bolezni črevesja in danke (tumorji, hemoroidi, vnetje, sindrom razdražljivega črevesja), nosečnost, dolgotrajna uporaba ali zloraba odvajal in stranski učinki nekaterih zdravil. Najpogostejši vzrok za kronično zaprtje lahko pripišemo sodobnemu načinu življenja z malo telesne dejavnosti in prehrani z industrijsko predelanimi – rafiniranimi živili z malo vlaknin. Vlaknine ali balastne snovi se v prebavilih ne presnavljajo in ne absorbirajo, le vežejo vodo v črevesju. Na ta način večajo volumen blata in omogočajo mehkejše ter rednejše iztrebljanje. Zaradi pretežno sedečega načina življenja in pomanjkanja telesne dejavnosti so naše trebušne mišice oslabiljene, črevesno gibanje pa upočasnjeno. Pomanjkanje časa nas pogosto prisili na zadrževanje in odlaganje opravljanja velike potrebe. Blato tako ostane dlje časa v črevesu, voda se vsrka, blato pa postane bolj trdo.

### 2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Pomagamo si lahko vselej, kadar je zaprtje težava, ki ima vzrok v življenjskem slogu. Ukrepi, ki jih moramo izvesti, so: spreminjanje prehranjevalnih navad, povečanje in redna telesna dejavnost ter določanje rednega časa za praznjenje črevesa, torej ne zatreti potrebe po odvajanju takrat, ko se pojavi. Hrana mora biti sestavljena iz več vlaknin – suho in sveže sadje in zelenjava (npr. fige, slive, rozine, grah, fižol, ohrovt, gozdne jagode, breskve, jabolka, orehi, česen, čebula, paradižnik, kislja repa in zelje, špinača, solata), polnozrnat kruh (rženi, črni z otrobi), ješprenj ... Hrano je treba uživati v manjših obrokih, večkrat na dan in jo dobro prežvečiti. Nikoli ni prepozno ali prezgodaj, da se začnemo zdravo prehranjevati. Piti je potrebno veliko (2-3 litre) tekočine, najbolje navadno vodo, da bo vsebina črevesa primerno vlažna. Priporočljivo je pitje sadnih ali zelenjavnih sokov (paradižnikov oz. pomarančni sok) ali pa napitkov z več magnezijevih soli (mineralna voda Donat) na tešče, saj delujejo kot naravna, blaga odvajala. Pomaga tudi masaža trebuha. Masažo je potrebno začeti desno spodaj pod popkom, potem pa navzgor po desni strani trebuha, pod desnim rebrnim lokom in nato pod levim rebrnim lokom navzdol po levi strani trebuha. Masaža ne sme biti pregroba in jo večkrat ponovimo. Odvajal, tudi čajev ali zdravilnih zelišč, kakšni sta sena (tj. posušeno listje afriškega ali azijskega grma) in krhlika, ne uporabljajte brez predhodnega posveta z zdravnikom, ki bo določil najbolj primerno terapijo.

### 3. Kdaj morate k zdravniku?

Pozorni morate biti pri spremembi količine ali oblike blata in pogostosti iztrebljanja. Zdravnika obiščite:

- če opazite sledove krvi v blatu ali črno blato,
- pri nenadnem (akutnem) zaprtju ali pa dolgotrajnem in ponavljajočem zaprtju, ki ga spremlja občutek nepopolne izpraznitosti,



- ob izmenjujočem zaprtju in driskah,
- pri blagi do zmerni bolečini v trebuhu, ki traja dlje kot 48 ur, ali pa nenadni močni bolečini v trebuhu,
- ob sočasnem nenamernem hujšanju,
- če zaprtje spremlja bruhanje, izguba apetita in slabost.

#### ***4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?***

Na osnovi natančnega pogovora (anamneze) in telesnega pregleda se bo zdravnik družinske medicine odločil, ali bo bolnika obravnaval sam, ali pa ga prepustil v diagnostično obdelavo gastroenterologu. Zdravnik bo skrbno pretipal trebuh, napravil digitorektalni pregled danke in bo bolnika napotil v laboratorij zaradi pregleda krvi in blata na prikrito krvavitev ter mogoče ultrazvok trebuha. Po potrebi ga lahko napoti k kliničnemu specialistu zaradi nadaljnje diagnostike (nativni rentgenogram trebuha v stoječem položaju, rektoskopijo, kolonoskopijo, irigografijo, biopsijo, razširjene laboratorijske preiskave krvi npr. na tumorske markerje).

#### ***5. Katere so najpogostejše diagnoze ob zaprtju?***

Najpogostejša diagnoza je »leno črevo«, pri kateri je črevesna gibljivost upočasnjena, šibka in kot takšna nezadostna za učinkovito potiskanje vsebine naprej. Ker hrana ostane dolgo v črevesu, se iz le-te odstrani tekočina in blato postane bolj trdo. Potrebno je seveda izključiti različna vnetja ali tumorje črevesa ter bolezni, ki lahko spremljajo zaprtje, kot so nekatere hormonske bolezni in bolezni živčevja.

#### ***6. Kateri so načini zdravljenja?***

Večina primerov zaprtja odgovori na konzervativno zdravljenje s spremembo življenjskega sloga (prehrana, telesna dejavnost) in blaga odvajala.

#### ***7. Kako poteka spremljanje bolnika z zaprtjem?***

Ob odsotnosti znakov, ki napovedujejo resnejšo bolezen, bo zdravnik bolnika naročil na kontrolo čez 1 mesec. V tem času mora bolnik upoštevati predlagane ukrepe za spremembo življenjskega sloga in prehrane. Če stanje po enem mesecu ne bo boljše, bo zdravnik odredil nadaljnjo diagnostiko.

#### ***8. Ali in kako lahko zaprtje preprečite?***

Zaprtje brez ozadja resne bolezni lahko preprečite s prehrano, bogato z vlakninami, pitjem 2-3 litrov tekočine dnevno, z večjo telesno dejavnostjo in čim krajšim sedenjem pred televizijo ali računalnikom.