

# ЗАПОР У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Одним из неприятных расстройств пищеварительной системы, которые проявляются у людей независимо от возраста и пола, является запор. С медицинской точки зрения запор представляет собой регулярные задержки дефекации, длительность которых составляет более 48 часов. Такие нарушения встречаются довольно часто и диагностируются практически у каждого второго в пожилом возрасте. Они способны стать причиной развития всевозможных негативных явлений, представляющих немалую опасность для здоровья.

## ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАПОРА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Здоровый человек должен регулярно опорожнять кишечник, при этом медики устанавливают нижнюю границу нормы не менее 3 раз в неделю. Если опорожнение кишечника происходит реже, следует говорить о запоре. Помимо основного симптома, выражающегося в отсутствии дефекации, при запоре наблюдаются следующие признаки:

- Очень редкий и затрудненный стул с твердыми и плотными каловыми массами;
- Малое количество кала, которое в день не достигает 35 г;
- Ощущение неполного опорожнения кишечника, дискомфорт или боли в области живота;
- Аноректальная обструкция;
- Облегчение дефекации только в результате использования различного вмешательства.

Появление таких признаков должно насторожить пожилого человека и стать поводом для обращения к медикам. Запоры в пожилом возрасте зачастую приводят к образованию застойных явлений, вызывающих отравление организма, а это снижает иммунитет.



## ТИПЫ ДИАГНОСТИРУЕМЫХ ЗАПОРОВ

В зависимости от характеристик и особенностей нарушения дефекации, запоры подразделяются на несколько видов, каждый из которых требует собственных принципов и методик лечения. Основными видами задержки дефекации являются:

- Хронический запор.
- Запоры у пожилых пациентов, не способных к самостоятельному передвижению
- Продолжительный запор.
- Стойкий запор.

Проблемы, связанные с трудностями при опорожнении, могут начать развиваться в любом возрасте, но у пожилых людей они появляются чаще. Для устранения этих признаков необходимо прекратить принимать слабительные средства, так как их длительный прием вызывает привыкание организма и приводит к проблемам в работе перистальтики.

## ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЗАПОРОВ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Возрастные изменения затрагивают все системы органов. Не является исключением и кишечник, двигательная активность которого в пожилом возрасте значительно снижается. Среди иных причин развития запора следует выделить следующие:

- Низкое потребление воды;
- Неправильный режим питания;
- Недостаток физической нагрузки;
- Некоторые заболевания (диабет, атеросклероз и другие);
- Использование некоторых медикаментов.

Процесс лечения запора у пожилого человека необходимо проводить под наблюдением специалистов, что позволит своевременно выявлять и устранять возникающие проблемы.

## КАК БОРОТЬСЯ С ЗАПОРОМ У ПОЖИЛЫХ

Для того, чтобы нормализовать работу кишечника без использования медикаментов, следует усилить его перистальтику. Одним из применяемых методов, который рекомендован докторами, является выработка рефлекса «Туалет». При этом нужно каждый день в течение получаса после первого приема пищи посетить туалет и попытаться опорожнить кишечник. Также для борьбы с запорами используют следующие приемы:

- Постепенное увеличение количества выпиваемой воды и клетчатки в пище;
- Умеренные физические нагрузки, которые способствуют более активной работе кишечника;
- Массаж живота, который пожилые люди могут выполнять самостоятельно;

Какой бы фактор ни вызвал запор у пожилых людей, рациональное питание в любом случае будет полезным. Для борьбы с недугом следует учитывать не только возрастную категорию, но и особенности запоров. Продукты питания, которые рекомендовано использовать при запорах, должны пройти соответствующую обработку. Так, крупы рекомендуется приготавливать так, чтобы блюда из них были максимально рассыпчатыми. При приготовлении мясных блюд рекомендуется нарезать продукты крупными кусочками.



## ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРА У ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Часто для борьбы с запорами пожилые люди используют только слабительные препараты. Однако, это приводит только к временному облегчению и частичному устранению симптоматики, а не самой причины возникновения недуга. Для лечения запора у пожилых людей необходимо использовать комплексный метод, при котором показаны не только медикаменты, но и изменение образа жизни пациента, соблюдение диеты.

В особых случаях назначается хирургическое вмешательство, при котором проводится субтотальная колэктомия и илеоректальный анастомоз.

Наряду с перечисленным комплексом мер для лечения запора у пожилых людей можно использовать рецепты народной медицины. Хорошим эффектом обладает солевой или содовый раствор, лимонный сок с медом, кленовый сироп, яблочный уксус, а также травяные сборы, которые можно приобрести в аптеке.

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАПОРА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Основу профилактических мероприятий, целью которых является недопущение появления запоров, составляют физические упражнения, соблюдение режима дня и правильное питание.

В наших пансионатах профессиональные специалисты, обеспечивающие круглосуточный уход за пожилыми людьми, помогают справиться с этой и многими другими проблемами. Полноценное и разнообразное питание, активный образ жизни позволят избежать развития запоров и возникновения дискомфортных ощущений.