

Принимайте пищу в одно и то же время!



В рационе должно быть до 400-500 г овощей, фруктов, ягод в день, преимущественно в сыром виде. Полюбите свеклу.

Необходимо ограничить: хлеб из муки высшего сорта, сдобу, сухари, сушки, консервы, блюда с уксусом, каши из манной крупы, риса, вермишель, картофель.

Сладости замените на сухофрукты: изюм, финики, курагу, чернослив, инжир.

Идеально употреблять два вида менее обработанных круп в день (овсянка, геркулес, греча, пшеничная, ячневая, перловая, пшено). Введите в рацион бобовые: горох, фасоль, чечевицу, подберите их индивидуально. Если есть вздутие живота, первую воду при варке необходимо слить.



Употребляйте до 2 ст. ложек растительного масла, желательно нерафинированного. Не подвергайте его термической обработке, добавляйте в каши, салаты, гарниры.

Употребляйте до 1,5-2,0 л жидкости в день, в том числе 1-3 стакана чистой воды между приемами пищи.

Утром натощак выпивайте 0,5-1 стакан воды комнатной температуры, можно добавить ¼ чайной ложки меда.

При очень сильных запорах вместо воды натощак пейте молочную сыворотку.

Введите в рацион ржаные и пшеничные отруби. Добавляйте их в каши, супы, молоко, кефир.

Размешайте 1 ст. ложку растительного масла в 1 стакане однодневного кефира или простокваши, принимайте вечером.

Включите в рацион орехи и семечки, но не жареные. Промойте их и подсушите на воздухе или в духовке.

Введите в рацион проросшие зерна пшеницы и ржи.

Добавляйте в каши молотые с кожурой тыквенные семечки и семена.

Можно курсами по 2-3 недели пропивать настои растений или их сборов: крушины, сены, семян укропа и фенхеля, алое, расторопши.



Фитотерапия запора

Для лечения и профилактики запоров используются следующие сборы лекарственных растений (в граммах):

1. Крушина (кора) - 60,0;
солодка (корень) - 20,0;
анис (плоды) - 10,0;
фенхель (плоды) - 10,0.

Отвар принимают по 1/2 - 3/4 стакана утром и на ночь.

2. Крушина (кора) - 20,0;
бузина черная (цветки) - 20,0;
фенхель (плоды) - 20,0;
анис (плоды) - 10,0.

Настой принимают после обеда и ужина по 1 стакану.

3. Бузина черная (цветки) - 50,0;
жостер слабительный - 50,0.

Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день после еды утром и вечером.

4. Крушина ольховидная (кора) - 50,0;
тысячелистник обыкновенный (трава) - 15,0;
крапива двудомная (листья) - 35,0.

Настой принимают по 1/2 - 3/4 стакана на ночь как слабительное средство.

5. Крушина ольховидная (кора) - 30,0;
жостер слабительный (плоды) - 20,0;
анис обыкновенный (плоды) - 10,0;
солодка голая (корень) - 10,0.

Настой принимают по 1/2 - 3/4 стакана на ночь как слабительное средство.



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru fb.com/zdorovie29.ru
twitter.com/zdorovie29



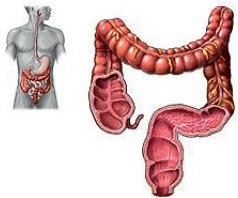
**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

«...Блажен, кто рано по утрам
Имеет стул без промедленья.
Тому и пища по нутру,
И все доступны наслажденья!»

ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАПОРА



Запором называют длительную (более 48 часов) задержку кала в кишечнике.



Запоры относятся к частым расстройствам здоровья. Причем у женщин они встречаются в три раза чаще, чем у мужчин. Особенно они распространены у маленьких детей и пожилых людей.

Частота опорожнений кишечника (дефекаций) у практически здоровых людей может колебаться в достаточно широких пределах. Более чем у половины взрослых опорожнение кишечника происходит раз в сутки. Реже встречаются люди с частотой дефекаций 2 раза в сутки или 3 раза в 2 дня (5-9%).

В норме не должно быть неприятных ощущений, затруднений до, во время и после дефекации. Первая порция каловых масс должна быть колбасовидной, вторая кашцеобразной. При этом они должны быть без особенного запаха и видимых примесей: слизи, крови, гноя, остатков непереваренной пищи.



Сама по себе длительность задержки стула относительно, так как во многих случаях она не связана с какой-либо патологией, а является «платой за цивилизацию», то есть изменение образа жизни современного человека. Причины запора, связанные с изменением образа жизни:

- низкая физическая активность,
- изменение пищевого рациона: употребление рафинированной, обработанной пищи, нарушение режима питания, несбалансированное питание, потребление недостаточного количества жидкости, увлечение различными модными диетами, голодание и т.д.,
- быстрый темп жизни современного человека и сознательное подавление рефлекса на дефекацию, обусловленное условиями жизни и труда (утренняя спешка, совмещенные санузелы, работа в различные смены, отсутствие туалета или антисанитарные условия в туалете, работа водителя, продавца и т.п.),
- пользование унитазами.

Сотни тысячи лет назад наши предки делали это на природе, и поэтому весь этот точно скоординированный комплекс движений приспособлен к позе «сидя на корточках». На унитазах удобно, но с точки зрения биологии грубо нарушается естественное протекание акта дефекации, отключается около половины участвующих в нем мышц. Вот вам и запор.



Какие запоры бывают?

1. Первичный запор (при заболеваниях кишечника)

а) *Функциональный запор (или привычный):*

1. ректальный запор (дисхезия) - резкое ослабление или исчезновение рефлекса дефекации;
2. кологенный запор - замедление продвижения содержания кишечника как проявление нарушений его моторики.

б) *Органический запор. Развивается при структурных поражениях кишечника. Это могут быть:*

1. колиты;
2. дисбактериоз кишечника;
3. трещина заднего прохода, геморрой, криптит, папиллит;
4. рубцовые изменения толстой кишки;
5. опущение промежности и выпадение слизистой оболочки прямой кишки;
6. злокачественные и доброкачественные опухоли кишечника;
7. удлинённая толстая кишка;
8. идиопатический мегаколон и другие заболевания.

2. Вторичный запор (вызван внекишечными причинами)

а) *рефлекторный: при язвенной болезни, холецистите, нефролитиазе, гинекологических заболеваниях и т.д.*

б) *при заболеваниях эндокринной системы (микседеме, сахарном диабете и др.) и нервной системы (заболеваниях спинного мозга, паркинсонизме и др.),*

в) *метаболический и токсический: отравление свинцом и др.,*

г) *спровоцированный лекарственными препаратами: холинолитиками, ганглиоблокаторами, препаратами железа, мочегонными, седативными и др. лекарствами,*

д) *мышечный запор: вызван состояниями, приводящими к поражению мышц диафрагмы, брюшной стенки, ануса, участвующих в пассаже каловых масс и акте дефекации (миопатией, склеродермией, эмфиземой легких и другими болезнями),*

е) *психогенный.*

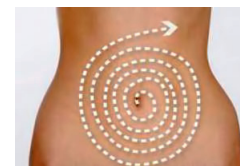
Внимание! Если причина запора неясна, то необходимо пройти медицинское обследование.

Что делать, если запор привычный?

Старайтесь выработать привычку опорожнять кишечник ежедневно, лучше в одно и то же время. В туалете для повышения эффективности потуг нужно под ноги положить скамеечку, чтобы ноги были поджаты к животу.

Старайтесь больше двигаться. Упражнения помогают улучшить работу кишечника, сделать его сокращения более регулярными, а также снять стресс. Достаточно не реже, чем через день: 30-40 минут быстрой ходьбы, выполнение комплекса упражнений с включением упражнений на гибкость и увеличение силы мышц. Конечно, если есть возможность, то подойдут бассейн, велосипед, лыжи, тренажеры, подвижные игры.

Танцуйте. Если делать зарядку для вас скучно и неинтересно, то активные виды танцев - это выход, который вам нужен. По сути, это те же аэробные упражнения, только наполненные музыкой и хорошим настроением.



Массаж живота. Проводите ежедневный самомассаж передней брюшной стенки, желательнее утром до завтрака. Для начала слегка погладьте живот по часовой стрелке теплой ладонью руки, не менее 2-3 минут. Затем делайте то же движение, но

более глубоко еще пару минут. Завершите массаж легким поглаживанием.

Научитесь дышать животом. Дышать таким образом можно стоя, сидя, особенно эффективно лежа утром в постели,



как только проснулись.

Сделайте глубокий вдох, стараясь при этом максимально выпятить живот. Затем - выдох, живот втяните «внутри». Данное упражнение направлено на тренировку брюшного типа дыхания, что усиливает работу диафрагмы. При диафрагмальном дыхании происходит легкий массаж органов брюшной полости, активизируется работа кишечника что, в свою очередь, способствует продвижению каловых масс.



Для профилактики и лечения запоров необходимо изменить рацион питания.