

Как справиться с запором?

ТИПЫ ЗАПОРА

Мы привыкли к обобщенному слову «запор», но, на самом деле, он делится на два типа. На органический запор и патологический запор. Если говорить простым языком: возникли проблемы с самим кишечником, как с сосудом, или же проблемы с функционированием кишечника.

1. Органический запор

Причиной возникновения запора является болезнь (рак толстой кишки, полипы толстой кишки, дивертикулез и прочее). Иными словами, запор появился из-за органической патологии в кишечнике.

2. Функциональный запор

Причиной запора, при отсутствии патологии в кишечнике является низкая функциональность кишечника или же какие-то другие проблемы с кишечником. В зависимости от причин возникновения, данный тип запора подразделяется еще на три подтипа:

- A** – запор из-за проблем с прямой кишкой (запор прямой кишки),
- B** – запор на почве стресса (синдром раздраженного кишечника),
- C** – запор из-за частичной подвижности кишечника, т.е. расстройства двигательной деятельности мышц кишечника (атонический запор).



Запор разделяется на органический и функциональный. Функциональный запор, в свою очередь, подразделяется на подтипы: «проблемы с прямой кишкой», «на почве стресса», «частичная подвижность кишечника».

Если вы достаточно осведомлены о запоре, вы легко справитесь с ним.



ИНФОРМАЦИЯ ✓

Главный врач терапевтической клиники «Нагано»
доктор Нагано Фумиаки:



Когда в нашу клинику обращаются пациенты, которых беспокоит проблема запора, то, в первую очередь, мы проводим осмотр толстой кишки, определяя, имеем ли мы дело с органическим запором или нет. Потому что запор может стать причиной образования рака или полипов толстой кишки. Недавно был предоставлен отчет об исследовании группы мужчин и женщин, чей возраст достигает 40 лет, на определение состояния толстой кишки. Оказалось, что у 10% исследуемых были обнаружены злокачественные симптомы органического характера.

Многие, кого мучают сомнения, проходят осмотр толстой кишки, перед которым проводится процедура чистки, заключающаяся в промывании кишечника. Она также благотворно влияет на состояние кожи пациента.

«ЭКСТРАКТ КИСЛОМОЛОЧНЫХ БАКТЕРИЙ»

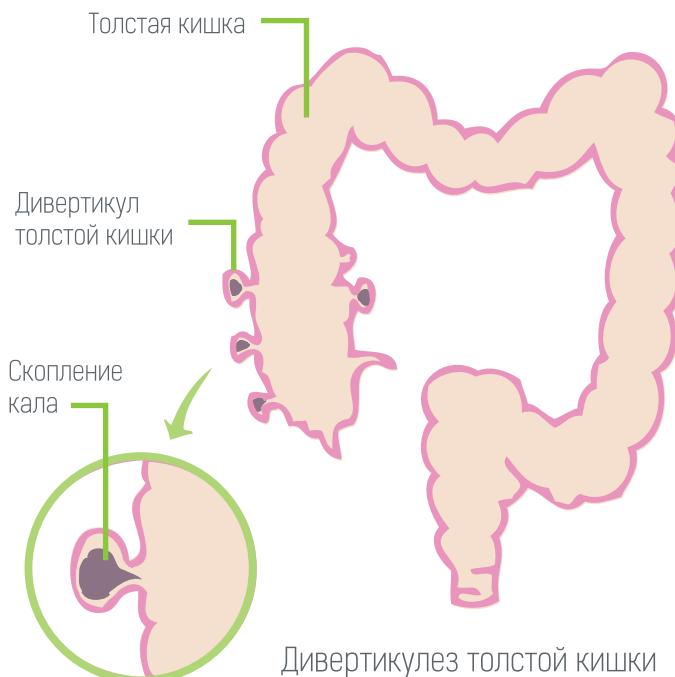
при органическом запоре

Как правило, излечение заболеваний органического характера своими силами маловероятно. Но, тем не менее, при лечении дивертикулеза и полипов толстой кишки «Экстрактом кисломолочных бактерий» происходит реакция, говорящая о положительном результате.

Дивертикулез толстой кишки –

это болезнь, вызванная из-за образовавшегося в стенке толстой кишки «мешочек», в котором скапливается кал, и начинается дивертикулит, сопровождающееся сильными коликами. При данном заболевании возникают симптомы в виде повышения температуры (лихорадки) и кишечных кровянистых выделений, в таком случае нужна госпитализация.

Лечение производится отказом от приема пищи и антибиотиками, однако, таким способом нельзя добиться полного выздоровления.



«ЭКСТРАКТ КИСЛОМОЛОЧНЫХ БАКТЕРИЙ»

Приходящие к нам в клинику пациенты с таким заболеванием принимают «Экстракт кисломолочных бактерий», который сразу дает положительный результат: после одного месяца применения уменьшается сопровождающееся болями воспаление, а за год применения проблема практически исчезает.

Поскольку лечение дивертикулеза толстой кишки является сложным процессом, нужно внимательно относиться к этому. Мы во многом полагаемся на «Экстракт кисломолочных бактерий».



Также применение «Экстракта кисломолочных бактерий» дает хороший результат при лечении часто возникающих полипов толстой кишки.

При ежегодном осмотре число полипов растёт, однако, экстракт предотвращает их рост, а у некоторых пациентов число полипов даже сокращается.

При прохождении осмотра толстой кишки эти изменения действительно видны, поэтому и сами пациенты с уверенностью рекомендуют принимать «Экстракт кисломолочных бактерий».

ТРИ ПОДТИПА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗАПОРА

Если по результатам осмотра выясняется, что запор возник не по причине физических изменений в кишечнике (органический запор), то его определяют к функциональному запору. Функциональный запор, исключая серьезные случаи, можно преодолеть без посторонней помощи. Определите по таблице, указанной слева, свой подтип запора.

A

Запор из-за проблем с прямой кишкой.

Жалобы пациента А (возраст: 60 лет) с данным подтипов запора: «У меня ежедневный стул, но слишком скудный и твердый... Несмотря на диарею, мне кажется, что что-то еще осталось». На осмотре стало ясно, что у пациента проблема с прямой кишкой. В случае пациента А наблюдается правильная работа кишечника, однако, из-за проблемы в прямой кишке, возникает затруднение дефекации. Вас можно отнести к этому подтипу, если вы положительно ответили на пункты «не получается, если не тужиться» и «чувство неполного опорожнения».

Существует несколько причин, одной из них является изменение формы прямой кишки. Когда вы сильно тужитесь, происходит давление, растягивается прямая кишка, и образуется своеобразный кармашек. Туда забивается твердый кал, и оттуда уже тяжело выводится. Как правило, такие симптомы наблюдаются у женщин и людей пожилого возраста (если состояние не запущено, то стул восстанавливается). При данном подтипе запора после дефекации остается чувство, что «что-то еще осталось», в действительности же, это ощущение происходит из-за забившегося калом кармашка.

Какой у вас подтип ЗАПОРА?

Подсчитайте сумму А, В и С.

- A Отвращение к пищевым волокнам.
- A Стул частый, но скудный.
- A Если не тужиться, то не получается.
- A Чувство неполного опорожнения.
- A Есть боли или колики в желудке.
- B Постоянный стресс.
- B Внезапный сильный позыв к стулу.
- B Сменяющие друг друга запор и диарея.
- B Стул в виде шариков.
- C Нет позывов к стулу.
- C Всегда чувствуется тяжесть в желудке.
- C Стул менее 2-х раз в неделю.
- C Бывает, когда стула нет более 5 дней.
- C Твердый стул.



Если у вас более трех А, большая вероятность, что у вас запор из-за проблем с прямой кишкой (запор прямой кишки).



Если у вас более трех В, большая вероятность, что у вас запор на почве стресса (синдром раздраженного кишечника).



Если у вас более трех С, большая вероятность, что у вас запор из-за частичной подвижности кишечника (атонический запор).

B

Запор на почве стресса.

Женщина Б (офисный работник, 40 лет) пришла к нам со следующей проблемой: «Стул всего лишь один раз в 3-4 дня. Шарикообразный стул сменяется диареей. Всегда чувствуется тяжесть в желудке». Из рассказа стало ясно, что пациентка Б подвержена постоянным тревогам и стрессам на рабочем месте. Запор или же запор, чередующийся с диареей, а также появление болей и тяжести в желудке говорит о большой вероятности того, что мы имеем дело с запором, возникшим на почве стресса (синдром раздраженного кишечника).

Почему же возникает запор, когда накапливается стресс? На самом деле, мозг и кишечник имеют тесную взаимосвязь через сеть вегетативной нервной системы. Во время стресса нарушается баланс этой системы, отчего происходит расстройство двигательной деятельности мышц кишечника, начинаются спазмы, колики, запор, диарея.

Мозг и кишечник имеют взаимосвязь: когда возникают проблемы в кишечнике, нарушаются пищеварение, растет беспокойство и стресс, помимо этого нарушается баланс вегетативной нервной системы, возникает плохое кровообращение, появляются сильные расстройства.

Взаимосвязь между стрессом и кишечником



C

Запор из-за частичной подвижности кишечника.

Многие сдерживают в себе газы. Выпускание газов приводит в движение кишечник. Однако, если сдерживать газы, кишечник прекращает движение. Если терпеть, газы скапливаются в кишечнике, отчего начинает появляться тяжесть в желудке.

Также у людей, похудевших из-за диет или по другим причинам, в области таза появляется «кармашек». У людей с данным подтиповом запора ухудшается механизм, отвечающий за подвижность кишечника.

Перитонеальные ткани поддерживаются жировыми клетками, но когда этих клеток недостаточно, кишечник и скопившийся в кишке кал опускаются в область таза. В таком случае, диапазон движения кишечника также сужается, кишечник прекращает функционировать.

Как справиться с запором, возникшим из-за проблем с прямой кишкой

Люди, страдающие этим подтиповом, из-за отсутствия чувства полного опорожнения кишечника злоупотребляют слабительным. На самом же деле нужно не прибегать к слабительному, а просто постараться расслабиться.

Как справиться с запором, возникшим на почве стресса.

Нужен полноценный сон. Во время сна восстанавливается баланс между вегетативной нервной системой и гормонами, влияющими на пищеварение. Полностью справиться со стрессом сложно. Поэтому вы должны спать столько, сколько сможете себе позволить. Когда у меня возникает стресс, я всегда ложусь раньше.

Также найдите свой способ борьбы со стрессом. В моём случае - это прогулка с собакой, уход за зеленою лужайкой, расположенной у дома. Страйтесь выделять время на релаксирующий отдых.

Как справиться с запором, возникшим из-за частичной подвижности кишечника.

Не нужно сдерживать газы. К тому же, людям с данным подтиповом запора рекомендуется удлинять толстую кишку способом увеличения объема поглощения жидкости организмом. Пейте больше жидкости. И сбалансированно питайтесь. Особенно, рекомендуется увеличить объём потребления пищи тем, кто худел с помощью диет.

УВЕЛИЧЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ БАКТЕРИЙ поможет при любом подтипе запора!

Для того, чтобы в кишечнике не скапливался кал, в первую очередь, нужно увеличить в нем число положительных бактерий и привести в порядок кишечную флору. Достаточное количество положительных бактерий в кишечнике активизирует его работу и приводит в порядок вегетативную нервную систему, после чего проблемы со стулом устраняются. Такой способ подойдёт для любого подтипа запора. Кишечник имеет превосходную иммунную систему. Но если не лечить запор, это негативно скажется на иммунитете. Кишечную флору можно легко привести в порядок «Экстрактом кисломолочных бактерий» Лактис.

ЧТО ЭТО?

«Экстракт кисломолочных бактерий»

Как люди отличаются по группам крови и по характеру, так и отличаются кисломолочные бактерии, живущие в кишечнике каждого человека. Также и живущие в йогурте и другие кисломолочные бактерии могут не подойти данному организму, что приведет к не очень приятным последствиям. Поэтому, чем принимать наугад кисломолочные бактерии, лучше увеличить число собственных кисломолочных бактерий, так как коэффициент полезного действия бактерий можно приумножить.

«Экстракт кисломолочных бактерий» – это продукт, полученный путём добавления 16 видов различных кисломолочных бактерий в соевое молоко, которое ферментируется и созревает в течение 1 года, тем самым экстрагируются только полезные компоненты. Когда экстракт достигает кишечника, он образует барьер вокруг «родных кисломолочных бактерий», препятствуя плохим бактериям, и число «родных кисломолочных бактерий» начинает спокойно расти. Экстракт держит под контролем определенное количество увеличившихся кисломолочных бактерий и сокращает число пагубных бактерий, тем самым образуя благоприятные условия

ОТЗЫВ ✓

Киносита Вако
домохозяйка, 60 лет
(Токё-то, Омэ-си)



Я принимаю «Экстракт кисломолочных бактерий» около 5 лет, после того, как его посоветовал знакомый моего мужа. Собственно говоря, у меня крепкий организм, один раз в неделю хожу в бассейн, слежу за питанием, поэтому организм не давал сбоев, но была единственная проблема со стулом. Особенно, ситуация ухудшалась во время путешествий: я страдала из-за возникавшей тяжести в желудке, которая наполовину сокращала радость поездки. Я практически смирилась, считая данное состояние особенностью женского организма. Однако, после того как я стала принимать «Экстракт кисломолочных бактерий», появилось облегчение. Для того чтобы не забывать принимать препарат, я смешала его с домашним соком из листьев щисо, который пью по утрам. Я довольна. Поэтому, когда я слышу фразу: «Я страдаю запором», то советую «Экстракт кисломолочных бактерий», но, к сожалению, часто мне в ответ отвечают: «Да, я попью йогурт». Хорошо, если бы больше людей знало, что йогурт и «Экстракт кисломолочных бактерий» – это разные вещи.



16 видов кисломолочных бактерии

ЗАПОР.

Вопросы и ответы

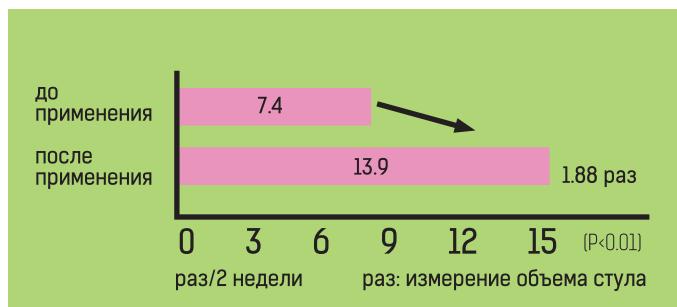
Доктор Нагано ответил на часто задаваемые вопросы читателей.

Вопрос: Пожалуйста, посоветуйте какой-нибудь эффективный массаж или позу сидения, когда хочется быстрей справиться «по-большому», но не получается.

Ответ: Когда находитесь в туалете, думайте не «ну, ещё чуть-чуть», а «посижу-ка минут 10». Наличие достаточного количества времени хорошо влияет на кишечник. Также хорошо помогает стимулирование заднего прохода водной струей. Это аналогичный способ тому, когда помогают младенцам справиться с запором с помощью ватной палочки, смоченной в оливковом масле. Однако сильное стимулирование запрещено. Во время сильного стимулирования происходит обратный эффект: вместо расслабления происходит сжатие. Люди, страдающие запором, частыми потугами могут спровоцировать появление геморроя (нароста в виде бородавки) или же усугубить состояние геморроя у тех, у кого он уже есть. Достаточно медленных потуг.



Данные о решении проблемы запора путем применения «Экстракта кисломолочных бактерий»



У семи женщин, страдавших запором, после двухнедельного применения экстракта увеличилось число раз и объем стула.

Вопрос: У меня часто бывает твердый кал. Скажите, как справиться с этой проблемой?

Ответ: В первую очередь, пейте больше жидкости. Кроме этого, советую употреблять пищевые волокна и продукты, богатые магнием (бананы и прочее). Также полезно принимать две столовых ложки масла в день. Масло обволакивает кал, тем самым облегчая процесс дефекации.



Вопрос: Могут ли частые запоры вызвать рак толстой кишки?

Ответ: Когда происходит застой кала, испражнение проходит не должным образом, в кишечнике скапливаются сероводород, аммиак, метан, активный кислород и другие вредные и ракообразующие вещества. Эти яды раздражают кишечную слизистую оболочку, вместе с тем возникают полипы и раковые клетки. Поэтому нельзя сказать, что запор не имеет никакого отношения к ракообразованию.



Что можно ожидать от увеличения числа «родных кисломолочных бактерий»:

- хороший стул
- повышение иммунитета
- красивая кожа
- предотвращение мерзлявости

Вы можете приобрести «ЭКСТРАКТА КИСЛОМОЛОЧНЫХ БАКТЕРИЙ», позвонив нам:

+7 (495) 724-16-59; +7 (495) 518-71-89 • WWW.LACTIS5.RU