

# Zaparcia u chorego



Autor  
Dorota Olszewska  
Lekarz, Kierownik Medycyny Hospicjum

2 minuty czytania

Zaparcia u chorego, zwłaszcza leżącego, powodują **dolegliwości bólowe** związane ze zbyt małą częstotliwością wypróżnień (mniej niż 2 razy na tydzień).

Zaparcia mogą prowadzić do pogorszenia stanu chorego, dolegliwości fizycznych i psychicznych oraz zaburzeń (a nawet odmowy) przyjmowania posiłków.

Zasady leczenia zaparć powinny opierać się na dokładnym ustaleniu przyczyny oraz ocenie stanu ogólnego chorego. Metoda postępowania i leczenia będzie różniła się w zależności od tych czynników.

## Przyczyny zaparć u chorego mogą być różne

- ✓ związane z samym przebiegiem choroby
- ✓ niewystarczająca ilość płynów i pokarmów przyjmowanych przez chorego
- ✓ unieruchomienie chorego w łóżku
- ✓ brak odpowiednich warunków przy wypróżnianiu (brak intymności), brak pomocy ze strony opiekuna
- ✓ skutek uboczny stosowanego leczenia, np.: przy przyjmowaniu leków opioidowych, preparatów żelaza, leków zobojętniających kwas solny, leków przeciwwymiotnych, niektórych leków psychotropowych, chemioterapeutyków

## Profilaktyka przeciwzaparciowa

- ✓ Stosowanie odpowiednich zaleceń żywieniowych: dla osób w dobrym stanie ogólnym polecana jest dieta bogata w błonnik. Uwaga: dla chorych wyniszczonych i niedożywionych **nie wolno** stosować takiej diety.
- ✓ Spożywanie przez chorego naturalnych produktów o działaniu przeczyszczającym: jogurt, kefir, maślanka, suszone owoce.
- ✓ Odpowiednia podaż płynów, częste dopajanie chorego.
- ✓ Aktywność fizyczna: pionizacja, spacer, ćwiczenia nóg zwłaszcza w stawach biodrowych, rowerek, przyciąganie kolan do brzucha, masaż brzucha pobudzający perystaltykę jelit.

- ✓ Wsparcie farmakologiczne – dołączenie preparatów poprawiających motorykę jelit, przeczyszczających (syropy, krople, tabletki).
- ✓ Korzystanie przez chorego z przenośnej toalety (przyłóżkowe fotele WC), dzięki której chory może wypróżnić się w pozycji siedzącej.

## Zaleganie mas kałowych w jelitach

- ✓ Brak regularnych wypróżnień powoduje zaleganie mas kałowych w jelitach (jelita są wypełnione). Chory czuje ogromny dyskomfort. Nie chce jeść, ponieważ ma uczucie sytości.
- ✓ Jeśli zalecone przez lekarza postępowanie nie przynosi efektu, a chory cierpi i nie ma odruchu parcia, możesz pomóc choremu w wypróżnieniu przy użyciu roztworu doodbytniczego (enemy/lewatywy). Tzw. wlew doodbytniczy możesz kupić w aptece.
- ✓ Zapewnij choremu intymne warunki, zapewnij o swojej trosce.
- ✓ Powiedz choremu, co zamierzasz zrobić i jak to będzie przebiegało.
- ✓ W trakcie czynności pytaj chorego, czy wszystko w porządku.
- ✓ Ułóż chorego na boku. Podłóż podkład jednorazowy pod pośladki.
- ✓ Załóż rękawice (może być podwójna para).
- ✓ Użyj parafiny lub oliwki do zwilżenia odbytu i zwiększenia poślizgu.
- ✓ Podaj roztwór w postaci wlewu doodbytniczego. Pamiętaj, że roztwór powinien mieć temperaturę pokojową.
- ✓ Gdy chory stanowczo protestuje, nie należy przeprowadzać czynności na siłę.
- ✓ Przy nasilających się objawach należy zwrócić się do lekarza, który zdecyduje o dalszym postępowaniu.

## Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się:

- 1 Zachowaj spokój**

Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.
- 2 Ustabilizuj stan chorego**

Spróbuj ustabilizować stan chorego: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3

### **Odłóż czynności na później**

Spróbuj wrócić do danej czynności później.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.