

Запор

Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating, or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

To help prevent constipation:

- Drink at least 8 to 10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts, and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

Запором называется ситуация, когда стул является очень твердым или когда процесс дефекации затруднен.

Вы можете также:

- Испытывать потребность напрягаться
- Испытывать чувство неполной дефекации
- Испытывать спазм, боль, вздутие живота или тошноту

У большинства людей дефекация происходит от 3 раз в день до 3 раз в неделю. Если стул мягкий и проблем с дефекацией не возникает, то запора у вас нет.

Причины запора

- Много жиров и сахара или мало клетчатки в пище
- Недостаточное потребление жидкости
- Неактивный образ жизни
- Вы не идете в туалет, когда чувствуете позыв к дефекации
- Некоторые лекарства
- Злоупотребление слабительными

Профилактика запора

- Пейте не менее 8–10 стаканов жидкости в день. Теплые или горячие напитки могут облегчить процесс дефекации.
- Ешьте пищу с высоким содержанием клетчатки: хлеб с отрубями, цельнозерновой хлеб, сырые овощи, свежие или сухие фрукты, орехи и попкорн. Клетчатка способствует продвижению стула в организме.

- You may want to limit cheeses, chocolate, and eggs because they may worsen constipation.
 - Drink prune or apple juice to help soften stools.
 - Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
 - Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
 - Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.
- Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**
- Рекомендуется сократить потребление сыра, шоколада и яиц, поскольку они могут провоцировать запор.
 - С целью размягчения стула пейте сливовый или яблочный сок.
 - Делайте физические упражнения, чтобы облегчить прохождение стула. Хорошо помогает ходьба.
 - Посещайте туалет, когда чувствуете позыв к дефекации.
 - Прежде чем применять безрецептурные слабительные или клизмы, посоветуйтесь с врачом. Врач может выписать размягчитель стула или слабительное, увеличивающее объем кишечного содержимого. Если выписанные средства не помогают, посоветуйтесь с врачом.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.