

Запоры и здоровье



Доктор Нонна, академик РАЕН, академик Нью-Йоркской академии технологических и общественных наук, создатель продукции «Dr. Nona».

Лишь единицы из всей многомиллионной массы людей по-настоящему знают о роли толстого кишечника в деле поддержания крепкого, стабильного здоровья. Мудрецы древности, йогии, тибетские и египетские врачеватели давным-давно знали истину, что толстый кишечник должен содержаться в идеальном порядке, если человек хочет быть здоровым.

Запоры относятся к частым расстройствам здоровья и, по данным медицинской статистики, встречаются особенно часто у маленьких детей и пожилых людей. Во Франции, например, запорами страдают около 10 млн человек, в ФРГ – 30% жителей. Многие врачи отмечают резкое увеличение в последние десятилетия числа людей, жалующихся на запоры.

Под запором понимают замедленную, затрудненную или систематически недостаточную дефекацию (опорожнение кишечника). Для большинства людей хроническую задержку опорожнения кишечника более чем на 48 часов следует рассматривать как запор.

У большинства современных людей укоренилось мнение о необходимости опорожнять кишечник 1 раз в день, что, кстати, активно пропагандируется производителями медицинских препаратов. Особенно опасным становится то, что рекламой производители побуждают людей к самостоятельному использованию препаратов, избегая консультаций со специалистами. Это приводит к тому, что неко-

торые совершенно здоровые люди при отсутствии ежедневного стула безо всяких оснований, и, тем более, рекомендаций врачей, лечатся от запоров, злоупотребляя слабительными средствами.

Дело в том, что частота дефекаций у здоровых людей различна. Однократное ежедневное опорожнение кишечника не является строго обязательным признаком его нормальной деятельности. В настоящее время принято считать нормальной частоту стула от 3 раз в день до 3 раз в неделю.

Осложнения

Нередко снижается трудоспособность, возникают головные боли, боли в мышцах тела, общая нервозность, подавленное настроение, расстраивается сон и даже начинается депрессия.

Упорные запоры могут сопровождаться изменениями кожи. Она становится бледной, часто с желтоватым оттенком, дряблой, теряет эластичность.

Длительные запоры способствуют появлению различных болезней прямой кишки. Чаще всего возникает геморрой, а

также трещины прямой кишки, воспаление окологректокишечной клетчатки (парапроктит).

Наиболее грозным осложнением длительных запоров является рак прямой и толстой кишки.

Профилактика запоров

Важно соблюдать правильный режим питания. Пищу необходимо принимать не реже 5 раз в день. Недопустимы большие перерывы между приемами пищи.

Весьма существенный лечебный эффект при запорах дают отруби. Отруби устойчивы к действию пищеварительных соков, они не являются значимым источником энергии и в то же время значительно стимулируют эвакуаторную функцию кишечника.

Необходимо пить достаточное количество жидкости и вести активный образ жизни.



Продукция «Dr. Nona» при профилактике запоров:

1. Чай «Гонсин» – 1 пакетик в день. Заварить на 1 л горячей воды и выпить в течение дня.
2. «Даксин» – источник клетчатки и волокон – по 1/2 или целой плитке в день.
3. «Клинсин» – 3 капли сулы перед сном.
4. Ванны с «Квартетом солей» – массировать живот по часовой стрелке лежа в ванной.

Первые признаки запора:

- Малое количество кала
 - Его повышенная твердость и сухость
 - Отсутствие чувства полного опорожнения кишечника после дефекации
- У больных, страдающих запором, могут встречаться все эти признаки или некоторые из них. Наличие даже одного из перечисленных симптомов свидетельствует о запоре. Изменение привычных для данного человека

частоты и ритма дефекаций – также важный признак запора.

Почти у всех людей бывают запоры в путешествиях, после стресса и операции. Такие запоры проходят при возвращении к привычному образу жизни и не считаются заболеванием. Если же они часто повторяются, становятся систематическими, необходимы тщательная диагностика и лечение.

Основными причинами возникновения запоров являются:

- Расстройства двигательной деятельности (моторики) мышц кишечника
- Ослабление позывов к дефекации
- Изменения строения кишечника или ближайших к нему органов, препятствующие нормальному продвижению содержимого
- Несоответствие между вместимостью толстой кишки и объемом кишечного содержимого
- Стрессы
- Недостаточная физическая активность (гиподинамия) способствует торможению двигательной функции кишечника и появлению запоров
- Воздержание от опорожнения кишечника (например, в рабочее время)
- Воспалительные заболевания кишечника. Создают препятствие для продвижения кала по толстой кишке опухоли, сужения кишки в связи с образованием в ней рубцов
- При энтерите (воспалении тонкой кишки) запоры отмечаются у каждого пятого, а при хроническом колите (воспаление толстой кишки) – у каждого второго больного.

Здоровый кишечник – здоровая жизнь!

За дополнительной информацией обращаться по телефонам:
 (495) 223-23-03 Москва
 8 800 333-31-03 Россия (звонок бесплатный).