

# Zaparcia?

## Szkoda na nie czasu!

**Urlop właśnie się rozpoczął, a Ty martwisz się, że kilka następnych dni spędzisz zamiast na plaży – w toalecie? Zaparcia, bo to one są przyczyną „posiedzeń”, przytrafiają się szczególnie często podczas wyjazdów i podróży, kiedy zostaje zaburzony rytm spożycia posiłków i korzystania z ubikacji.**

Przyjmuje się, że dorosły i zdrowy człowiek powinien wypróżniać się 1–2 razy dziennie do 5–7 razy tygodniowo. O zaparciu mówi się wtedy, gdy zdarza się to rzadziej, niż 3 razy w tygodniu. Jeśli taki stan trwa długi czas, a wydalany stolec jest suchy, zbity i twardy lub widnieją w nim ślady śluzu i krwi, koniecznie zgłoś się do lekarza. Takie objawy mogą świadczyć o różnych chorobach przewodu pokarmowego i nie wolno ich lekceważyć! Najczęściej jednak zaparcia powstają na skutek złych nawyków żywieniowych – ciężkostrawnej diety ubogiej w błonnik, picia zbyt małej ilości płynów, jedzenia w pośpiechu i nieregularnego korzystania z toalety. Nie są one chorobą, ale sprawiają wiele problemów, ze złym samopoczuciem włącznie.

Przejściowe zaparcia „wakacyjne” pojawiają się na skutek nawet niewielkich modyfikacji jadłospisu, jak również zmiany miejsca pobytu lub chwilowego zaburzenia dotychczasowego trybu życia. Jeśli więc masz skłonności do zaparc, możesz wywołać je nawet jednodniową podróżą.

### Jak ich uniknąć?

Przede wszystkim zwróć uwagę na swoją dietę. Powinna zawierać produkty bogate w błonnik, który usprawnia pracę jelit, pomaga w wypróżnieniach i przeciwdziała zaparciom. Sporą daw-

kę błonnika zawierają świeże i suszone warzywa, owoce, ziarna zbóż, kasza, ciemne i razowe pieczywo. Kilka dni przed wyjazdem jedz tylko lekkostrawne, bogate w błonnik dania z surowych i gotowanych warzyw i owoców oraz kaszy. Unikaj natomiast białego pieczywa, cukru, czekolady, tłustych potraw mięsnych. Przekąski takie jak chipsy, paluszki i słodczy zastąp np. suszonymi śliwkami, morelami. Pij więcej wody i herbatek ziołowych – przynajmniej 2–3 litry dziennie, nie zapominaj także o kefirze, jogurcie i kwaśnym mleku, które zawierają regulujące pracę jelit „dobre” bakterie. Postaraj się spożywać posiłki o stałej porze – pozwolisz jelitom przyzwyczaić się do pracy w wyrównanym tempie.

### Co zrobić, gdy już się pojawią

Kilka dni przed wyjazdem zażyj łagodnie działające środki przeczyszczające, np. w postaci tabletek, roztworów lub herbatek ekspresowych. Wiele z nich zawiera błonnik, laktulozę i polisacharydy śluzowe, które wiążą wodę, zmiękczając masę kałową i ułatwiają jej przemieszczanie się. Jeśli mimo to pojawi się zaparcie, sięgnij po silniejsze preparaty drażniące jelita i wywołujące ich ruchy robaczkowe. Pamiętaj jednak, że przeczyszczające mieszanki ziołowe można stosować okazjonalnie i tylko przez krótki czas – inaczej jelita przyzwyczają się do „wspomagania” i będzie Ci trudniej wypróżnić się bez ich wsparcia. Pomóc Ci może także doraźne zastosowanie doodbytniczego czopka glicerynowego, który rozpuszczając się, zmiękcza kał i jednocześnie nawilża i natłuszcza śluzówkę jelita i odbytnicy, ułatwiając bezbolesne wypróżnianie.



pomaga na zaparcia

**duphalac**<sup>®</sup>  
reguluje florę bakteryjną<sup>1,2</sup>

# – ZDROWE ROZWIĄZANIE

Co piąta osoba cierpi na zaparcia.<sup>3</sup>

Przyczyny zaporć:<sup>3,4</sup>

- Nieprawidłowa dieta, zbyt mała ilość płynów.
- Stres, emocje.
- Przyjmowanie leków zwłaszcza przeciwbólowych, przeciwnadciśnieniowych i preparatów żelaza.
- Choroby: jelit, endokrynologiczne i metaboliczne (m.in. niedoczynność tarczycy).

Dlaczego **duphalac**<sup>®</sup> to zdrowe rozwiązanie?

## Fizjologiczne działanie

odnawia florę bakteryjną<sup>1,2</sup>

podbudza pracę jelit

rozluźnia stolec

**duphalac**<sup>®</sup> dzięki potężnemu mechanizmowi działania pomaga leczyć zaparcia

może być stosowany: u kobiet w ciąży, matek karmiących, niemowląt i diabetyków\*\*

**duphalac**<sup>®</sup> działa prebiotycznie<sup>1,2</sup>

\*\* Dawka stosowana zazwyczaj w leczeniu zaporć nie powinna mieć istotnego wpływu na regulację stężenia cukru u osób chorych na cukrzycę.

Opracowano na podstawie:

- 1) Bounhik Y, Attar A, Joly FA et al. Lactulose ingestion increases faecal bifidobacterial counts: A randomised double-blind study in healthy humans. *European Journal of Clinical Nutrition* (2004) 58, 462-466.
- 2) Rinne M, Kirjavainen P, Salminen S et al. Lactulose – Any clinical benefits beyond constipation relief? A pilot study in infants with allergic symptoms. *Bioscience Microflora* Vol. 22 (4), 155-157, 2003.
- 3) Kozłuch M, Dziensiszewski J. Zaparcie – istotny problem w codziennej praktyce lekarskiej. *Terapia* Nr 6 (118), czerwiec 2006; 47-53(4).
- 4) Ozga-Michałski E. Zaparcie – przyczyny i leczenie. [www.pfpm.pl/u235/navi/199940](http://www.pfpm.pl/u235/navi/199940).
- 5) Podrecznik najczęściej polecanych produktów OTC i suplementów diety. *Produkty Roku 2009*. Świat Farmacji, Wydawnictwo Apteka, Wrocław 2009.

Badanie ankietowe zostało przeprowadzone w IV kwartale 2008 roku przez Wydawnictwo „Apteka” pod merytorycznym nadzorem dr farmacji Barbary Figury i mgr farmacji Justyny Karolczak. Pytanie dotyczyło preparatów dostępnych bez recepty, które będą najchętniej polecane przez farmaceutów w 2009r. Duphalac był wybierany w kategorii preparatów przeczyszczających.<sup>5</sup>



Lek dostępny bez recepty.

**Nazwa produktu leczniczego:** Duphalac, 667 mg/ml, roztwór doustny.

**Nazwa powszechnie stosowanej substancji czynnej:** laktuloza. **Dawka substancji czynnej lub stężenie substancji czynnej:** 1 ml wodnego roztworu doustnego zawiera 667 mg laktulozy.

**Postać farmaceutyczna:** Roztwór doustny. Przezroczysty, lepki płyn, bezbarwny do brązowożółtego. **Wskazania terapeutyczne do stosowania:** Zaparcia: regulacja fizjologicznej czynności okrężnicy. Przypadki konieczności zmiękczenia stolca ze względów medycznych (złoty odbyt, po operacjach w obrębie jelita grubego lub odbytu), Encefalopatia wątrobowa (EW): leczenie i zapobieganie śpiączce wątrobowej lub stanom przedśpiączkowym. **Przeciwwskazania:** galaktozemia, niedrożność jelit, nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Solvay Pharmaceuticals B.V., C.I. van Houtenlaan 36,1381 CP Weesp, Holandia

Dodatkowych informacji udziela:

**Abbott Products Sp. z o.o.**

02-695 Warszawa, ul. Orzycka 6  
tel. 22 330 71 00, fax 22 330 72 00



Dostępne opakowania:  
Butelka 150 ml  
Butelka 300 ml

DHC-POL-01-2010

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.