

## РОЗЛАДИ ВИПОРОЖНЕНЬ В ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

I. В. Смачило, В. В. Куліш, Г. В. Лихацька

*ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського  
МОЗ України»  
Тернопільська університетська лікарня*

У статті детально висвітлено етіологічні та патофізіологічні чинники у виникненні розладів випорожнень – закрепів у людей похилого віку. Описано основні заходи профілактики закрепів у людей похилого віку.

## DEFECATION DISORDERS IN OLD AGE

I. V. Smachylo, V. V. Kulish, H. V. Lykhatska

*SHEI «Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky of MPH of Ukraine»  
Ternopil University Hospital*

The article adduces the etiologic and pathophysiologic factors in the origin of defecation disorders – constipations in people of an old age. The prophylaxis measures of constipations in old age people were described.

**Вступ.** Закреп – одна з найпоширеніших скарг у літніх людей. Істотне збільшення частоти закрепів спостерігається після 60 років. Зокрема, від 30 до 60 % пацієнтів у літньому віці страждають від цієї недуги [1]. Постійно або періодично закрепи спостерігають у кожної 3–4-ї дорослої людини. Відмічено, що жінки утричі частіше страждають на закрепи порівняно з чоловіками [2].

**Основна частина.** Закреп – це хронічне затримання випорожнення кишечника або систематичне недостатнє випорожнення кишечника. У здорової людини випорожнення кишечника відбувається регулярно, зазвичай в один і той же час. Нормальним вважається частота випорожнення від трьох разів на добу до одного разу на 3 доби. Закрепи в осіб літнього віку («старечий закреп») спричиняє складний патогенетичний механізм, пов'язаний з безліччю органічних і функціональних чинників [3].

Основні причини закрепів в осіб літнього віку:

1. Соціально-побутові: адинамія (вимушена при інсульті, інфаркті, переломі шийки стегнової кістки, після оперативних втручань); малий об'єм їжі; недостатній добовий об'єм рідини (менше 1,5 л, включ-

но перші страви); нестача харчових волокон у раціоні; зловживання послаблювальними засобами.

2. Гормональні: менопауза; гіпотиреоз.

3. Прогресування вже наявних захворювань: дивертикулярна хвороба; цукровий діабет; гіпотиреоз.

4. Захворювання, типові для літнього віку: атеросклероз; хронічна ішемія органів черевної порожнини; паркінсонізм; депресія; спінальні розлади.

5. Вживання медикаментозних середників: холінолітики; наркотики; антидепресанти; нейролептики і транквілізатори; антигіпертензивні (блокатори кальцієвих каналів) препарати; сечогінні препарати; послаблювальні препарати; алюмінієві і кальцієві препарати (противиразкові препарати і препарати для лікування остеопорозу); препарати заліза.

6. Природні вікові: гіпоксія; зниження швидкості відновлення тканин; ураження нервових вузлів, що відповідають за рухову функцію кишечника.

В осіб літнього віку механізми формування закрепів і причини його розвитку мають свої особливості. Серед основних механізмів закрепів у літніх людей переважають зниження кровотоку в органах в малому тазі через гіподинамію і природні вікові причини, прогресуюча слабкість м'язів та-

зового дна унаслідок гіпоксії і порушення відновлення тканин, атрофічні зміни нервової регуляції анального сфінктера, зниження чутливості анального сфінктера, що призводять до відсутності позиву на дефекацію, вікові зміни товстої кишки. Затримка випорожнення нерідко супроводжується такими неприємними суб'єктивними відчуттями, як млявість, дратівливість, головний біль, безсоння, пригнічений настрій, зниження апетиту, нудота, неприємний смак у роті; дискомфорт, відчуття тяжкості або переповнення в черевній порожнині, здуття, біль в животі спастичного характеру [4].

Для попередження закрепи слід випивати не менше двох літрів рідини на день, вживати чорнослив, продукти з великим вмістом клітковини (висівки, житній хліб, овочі (буряк, редька, ріпа, капуста, гречана каша), фрукти), кефір, біле вино, які мають стимулювальний вплив на перистальтику кишечника.

Запобігти запору можна тренуванням кишкових та черевних м'язів за допомогою гімнастики, намаганням виробити умовний рефлекс на випорожнення кишечника (привчивши пряму кишку працювати у чіткому режимі: вранці, в один і той же час), відмовою від куріння та алкогольних напоїв.

Слід зауважити, що ослаблюють перистальтику і сприяють запорам гарячі напої (чай, кава, вода); в'язучі речовини, що містять танін, какао, червоне вино; обволікувальні рисові та ячмінні відвари, киселі, свіжий білий хліб, страви з борошна, особливо в гарячому вигляді; жилуваті сорти м'яса.

Багато людей страждають від закрепів через власну зайнятість, коли їм ніколи відповісти на природний, фізіологічний покликання. Не ігноруйте імпульсів до дефекації; якщо ви не зважаєте на них, то імпульс послаблюється, фекальні маси твердішають, стають сухими.

Засоби народної медицини при закрепах:

- Суміш кураги (300 г), інжиру (300 г), чорносливу без кісточок (300 г), меду (150 г), трави сени (50 г). Вживати по одній столовій ложці двічі на день.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ender, age, society, culture, and the patient's perspective in the functional gastrointestinal disorders / L Chang, B Toner, S Fukudo S[at al] // Gastroenterology. – 2006. – Vol. 130 (5). – P. 1435–1446.

2. Bharucha, A. Constipation // Best Practice & Research Clinical Gastroenterology. – 2007. – Vol. 21 (4). – P. 709–731.

- 100 г вівса залити 1 л води, кип'ятити на малому вогні 40 хвилин, процідити. Вживати по півсклянки тричі на день перед їдою.

- Послаблювальну дію справляють соки. Це морквяний, морквяний з буряком (1–2 столові ложки), шпинатний, селеровий, з порічок, з цибулі (1 чайна ложка тричі на день).

- Рекомендовано узвар із сушених вишень і яблук, з слив (10–15 штук чорносливу можна з'їсти на ніч).

- Суміш з подрібненого листя алое (50 г) та меду (150 г). Мед трішки підігріти, перемішати з алое, настоювати протягом однієї доби, вживати по одній чайній ложці за годину до сніданку.

- 1 столову ложку ягід агрусу залити склянкою води, кип'ятити 10 хвилин, вживати по 1/4 склянки на день з цукром.

- 1 столову ложку насіння кропу подрібнити, залити 1,5 склянки окропу, випити протягом дня.

- Сік алое по 1 чайній ложці двічі-тричі на день за 20–30 хвилин до їди протягом 15–30 днів.

- 2 столові ложки сухих ягід бузини чорної залити склянкою перевареної води кімнатної температури, настояти 10–12 годин, процідити, пити по 1/3–1/4 склянки на ніч.

- 2 чайні ложки подрібненого кореня кульбаби лікарської залити склянкою холодної кип'яченої води, настояти 8 годин, пити по 1/4 склянки 4 рази на день перед їдою.

- 1–2 столові ложки подрібненого насіння подорожника великого залити склянкою окропу, кип'ятити 10 хвилин, процідити теплим, приймати по 1 ст. ложці 1 раз на день натщесерце.

- 2 столові ложки подрібненого кореня щавлю кінського залити 1/2 л окропу і варити на водяній бані півгодини, пити по 1 склянці на ніч.

**Висновок.** Здебільшого закрепи не є ознакою якихось захворювань проте, слід пам'ятати, що вони можуть бути загрозливим симптомом серйозної недуги (ішемічного коліту, дивертикулярної хвороби, поліпозу і раку товстої кишки тощо). Тому особи літнього віку зі скаргами на закрепи підлягають ретельному огляду.

3. Chatoor D. Constipation and evacuation disorders / D. Chatoor, A. Emmnauel // Best Pract. Res. Clin. Gastroenterol. – 2009. – Vol. 23 (4). – P. 517–530.

4. Махов В. М. Системные факторы при хроническом запоре / В. М. Махов, Л. А. Береснева // Лечащий врач. — 2005. — № 2. — С. 40–44.