



GASHER | NeuroBridge

Ваш мост к безопасной реабилитации дома

Отделение нейрореабилитации – Дорот
Медицинский центр для пожилых
людей Дорот

ПРОФИЛАКТИКА ЗАПОРОВ



ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ РЕАБИЛИТАЦИИ

Практические советы – правильное питание – достаточное
потребление жидкости – ежедневная активность



Предотвращает
осложнения,
такие как боль,
вздутие, каловые
пробки и натуживание



Поддерживает
здоровую работу
кишечника
и регулярное
опорожнение



Повышает
независимость
и общее качество
жизни



Способствует
хорошему самочувствию
и комфорту
в домашних условиях

ШАГИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАПОРОВ

Принимайте лекарства при необходимости

6



- Принимайте слабительные средства по рекомендации врача.
- Не принимайте слабительные длительное время без назначения врача.
- Чрезмерное применение может привести к зависимости и другим проблемам.

Управляйте стрессом

5



- Выделяйте время для отдыха и расслабления.
- Практикуйте глубокое дыхание и методы релаксации.
- Стресс и тревога могут влиять на работу кишечника.

Ходите в туалет в одно и то же время

4



- Старайтесь ходить в туалет в одно и то же время каждый день, желательно после завтрака.
- Не откладывайте позыв в туалет.
- Не тужьтесь слишком сильно.

3

Будьте физически активны



- Ходьба и ежедневная физическая активность стимулируют работу кишечника.
- Физическая активность также улучшает настроение и снижает стресс.

2

Ешьте продукты, богатые клетчаткой



- Ешьте много фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, бобовых и орехов.
- Клетчатка улучшает движение кишечника и смягчает стул.

1

Пейте достаточное количество жидкости



- Пейте воду в течение дня, даже если не чувствуете жажды.
- Рекомендуется 6–8 стаканов (1,5–2 литра) воды ежедневно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Правильная поза

Сидите, опираясь ногами на подставку (при необходимости) для более удобного опорожнения.



Полезные натуральные продукты

Включайте в рацион клетчатку, полезные жиры и пробиотики.



Пробиотики

Йогурт, кефир и другие пробиотические продукты могут поддерживать здоровую микрофлору кишечника.



Качественный сон

Установите режим приёмов пищи, жидкости и посещения туалета.



Прислушивайтесь к своему телу

Реагируйте на изменения питания, лекарств или активности и обращайтесь к врачу при проблемах.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?



- Сильная или постоянная боль в животе
- Запор длится более нескольких дней
- Отсутствие стула более 3 дней
- Кровь в стуле или на туалетной бумаге
- Необъяснимая потеря веса
- Тошнота, рвота или потеря аппетита
- Вздутие живота, которое не проходит

Не принимайте слабительные длительное время без назначения врача.

ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАБОТЕ КИШЕЧНИКА



Чернослив

2–3 штуки
чернослива в день
очень эффективны.



Киви

Богат клетчаткой
и натуральными
ферментами.



Оливковое масло

Столовая ложка
оливкового масла
натощак может
стимулировать
кишечник.



Цельнозерновые продукты

Коричневый рис,
овсянка и цельнозерновой
хлеб богаты клетчаткой.



Ежедневная активность — часть восстановления.

Правильное питание – достаточное питье – хороший сон – ежедневная активность.



GASHER | NeuroBridge

Ваш мост к безопасной
реабилитации дома

Отделение нейрореабилитации – Дорот

Медицинский центр для пожилых
людей Дорот

Мы рядом с вами!

