

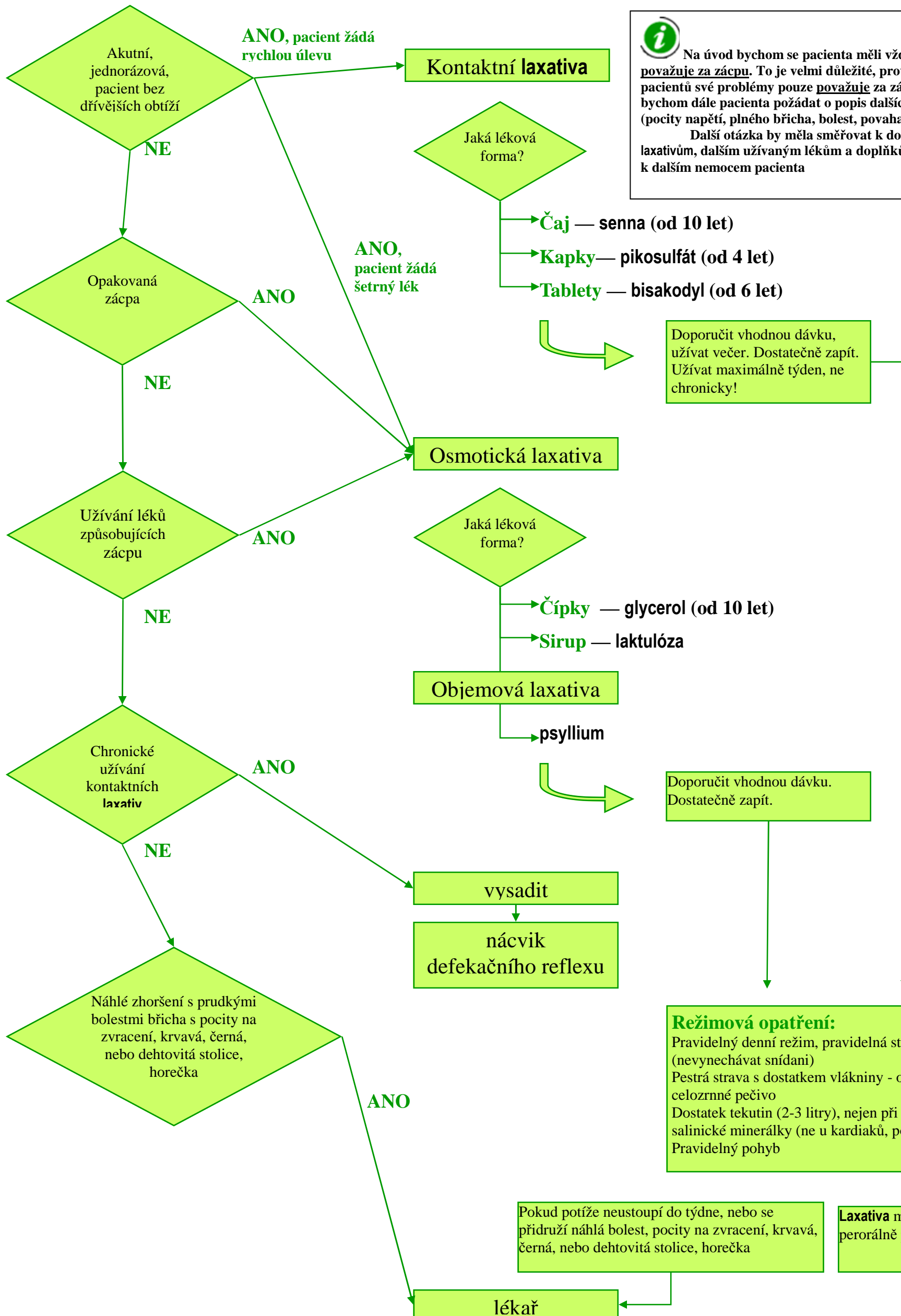
# Zácpa

Zpracováno na základě postupu  
PharmDr. Kotolové

Doporučený postup České lékárnické komory



Na úvod bychom se pacienta měli vždy zeptat, co považuje za zácpu. To je velmi důležité, protože mnoho pacientů své problémy pouze považuje za zácpu. Měli bychom dále pacienta požádat o popis dalších symptomů (pocity napětí, plného břicha, bolest, povaha stolice, apod.) Další otázka by měla směřovat k dosud vyzkoušeným laxativům, dalším užívaným lékům a doplňkům stravy, a k dalším nemocem pacienta



# Zácpa

Zpracováno na základě postupu  
PharmDr. Kotolové

## Doporučený postup České lékárnické komory

Zácpa – málo časté, obtížné vyprazdňování stolice. Zácpa je vnímána individuálně, nejsou jednotné názory na ideální frekvenci stolice. Pravidelná stolice je ovlivněna životním stylem každého jedince. V ideálním případě, by stolice měla být po každém hlavním jídle, nebo alespoň jednou denně. V běžném životě se za dostatečnou považuje stolice 3x event. 2x za týden.

V lékárně bychom měli s pacientem promluvit a zjistit zda má potíže akutní (např. po cestování) nebo se u něj vyskytují opakovaně (chronická zácpa), zda se jedná o úzkostlivého pacienta, nebo užívá léky, které zácpu mohou vyvolat. Podle typu pacienta doporučíme vhodné **laxativum** a upozorníme na režimová opatření. V případě, že pacient uvádí náhlé zhoršení s prudkými bolestmi břicha s pocitem na zvracení, takového pacienta odešleme k lékaři.

### Příčiny zácpy :

mechanická překážka – záněty, nádory, kýla

funkční poruchy motility

těhotenství, porucha funkce štítné žlázy, neurologické onemocnění ...

medikamentózní – **opioidní analgetika, antacida s obsahem hliníku, anticholinergika, některé antihypertenziva, sedativa a antidepresiva, železo, vápník**

změna životního stylu - změna stravy, deficit tekutin, cestování, změna zaměstnání – sedavé zaměstnání, upoutání na lůžko

habituální

- prostá – útlum defekačního reflexu, jedná se o vědomé potlačování nucení na stoličce z důvodu spěchu, pracovního zařazení, nevyhovujícího hygienického zařízení, studu
- domnělá – vzniká z přehnaných představ o defekaci, u úzkostlivých osob zaměřených sami na sebe, pokud tato osoba nemá den stolice, hned situaci řeší **laxativy** a fyziologickou pauzu po požití **laxativa** řeší dalším **laxativem** (mnohdy nevhodným) a vzniká začarovaný kruh.

### Režimová opatření :

pravidelný denní režim, pravidelná strava (nevynechávat snídani)

pestrá strava s dostatkem nestravitelné vlákniny – ovoce, zelenina, celozrnné pečivo

dostatek tekutin 2-3 litry, nejen při pocitu žízně

pravidelný pohyb

### Nácvik defekačního reflexu :

Využití podmíněných reflexů, pacient ráno po probuzení vypije sklenku vlažné salinické minerálky, (při kontraindikacích je vhodná teplá voda nebo ovocná šťáva), provede pravidelné ranní činnost, nasnídá se. Dále asi za 20-30 minut se pokusí o defekaci. Na začátku nácviku lze podat glycerinový čípek po snídani. Tento postup opakovat cca 6 týdnů, postupně vynechávat projímadlo a asi po třech týdnech nahrazovat minerální vodu za obyčejnou vodu. Součástí postupu je dodržování režimového opatření, během dne lze přidávat psyllium.

## LAXATIVA

### Objemová

**Psyllium** (vláknina z obalů semen **jitrocele indického**) - efekt je závislý na vázání vody a zvětšení střevního obsahu, vždy je nutné zvýšit příjem vody. Mohou ho užívat dospělí, děti i těhotné. **Psyllium** někdy může způsobit alergické reakce, nadýmání a pocitu napětí břicha.

**Osmotická** – neresorbovatelná, osmoticky aktivní léčiva, váží vodu ve střevu a druhotně stimulují sliznici střeva k sekreci vody, nepřímá stimulace peristaltiky.

**Laktulóza** – syntetický disacharid, léková forma sirup

*Dávkování :*

dospělí 10-40 ml/den dlouhodobě 10-25 ml/den

děti 7-14 let 15 ml/den dlouhodobě 10-15 ml/den

děti 1-7 let 5-10 ml/den dlouhodobě 5 ml/den

děti do 1 roku 5 ml/den dlouhodobě 5 ml/den

Užívá se v jedné denní dávce po snídani, lze ředit vodou. Účinek nastupuje pozvolna během 24-48 hodin. Nevhodné pro diabetiky. Nežádoucí účinky meteorismus, flatulence.

**Síran hořečnatý** – obsažen v minerálních vodách s laxativním působením (**Saratice®**, **Zaječická®**)

**Glycerol**

*Dávkování :* dle potřeby zavést jeden čípek, účinek nastupuje do 10-20 minut, vhodné pro děti od 10 let, těhotné a kojící

**Stimulační (kontaktní)** – přímo působící na střevní stěnu

**Senna** (folium, fructus), ve formě čajů, nebo kostek

Užívání nejlépe na noc, účinek se dostavuje po 8-12 hodinách. Užívat maximálně týden, poté hrozí nežádoucí účinky a interakce.

Nevhodné pro děti do 10 let, kostky do 12 let, těhotné a kojící.

**Bisakodyl**, ve formě tablet

*Dávkování :* dospělí 2 tbl večer, děti od 6 let 1 tbl večer, účinek nastupuje za 6-10 hodin, Užívat maximálně týden.

**Pikosulfát sodný**, ve formě kapek

*Dávkování :* dospělí 10-20 kapek večer, děti od 4 let 5-10 tbl večer, účinek nastupuje za 6-10 hodin.

Užívat maximálně týden.

### Výběr laxativ s ohledem na jejich NÚ:

- **objemová laxativa** a **laktulóza** mohou způsobit nadýmání a pocitu napětí břicha
- **solí hořečnické** a někt. **stimulační laxativa (senna)** mohou narušit rovnováhu elektrolytů, což může být problém u pacientů s kardiovask. nebo renálním onemocněním, dále mohou způsobit bolestivé pocety

### Výběr laxativ s ohledem na jejich šetrnost:

Nemusíme brát do úvahy další limitující faktory postupujeme ve sledu

**objemová → osmotická → stimulační**

## POUŽITÁ LITERATURA:

Marek J., et al.: *Farmakoterapie vnitřních nemocí, Grada Avicenum, 1995*

Lüllmann H., et al.: *Farmakologie a toxikologie, Grada Avicenum, 2002*

Švihovec J., Suchopár J., et al.: *Volně prodejné léčiva, Panax, 2000*

Suchopár J., et al.: *Remedia Compendium. Panax, Praha 1999, 3.vydání.*

Kol. autorů : *Solutio, Medon, 1996*

*Mikroverze AISLP, 2005.3*

Suchopár J., et al.: *Kompendium lékových interakcí Infopharm 2005*



**u laxativ je nutné uvažovat dobu nástupu účinku – pacientu požadujícímu rychlou úlevu nedoporučíme objemové laxativum (např. psyllium), jehož účinek nastoupí nejdříve za 12 h, ale někdy také až za 72 h. S ohledem na rychlost volíme buď glycerinové čípky nebo salinická laxativa.**