

Понимание запора:

причины, диагностика и лечение

Запор – не просто редкое опорожнение кишечника (менее 3 раз в неделю), но и изменение консистенции кала, который становится более твердым и может напоминать овечий. Это состояние может быть симптомом различных заболеваний, поэтому важно пройти необходимые лабораторные и инструментальные исследования для исключения органических, или вторичных, запоров.

При отсутствии признаков серьезных заболеваний кишечника, а также других факторов, таких как эндокринные или неврологические расстройства, можно говорить о функциональных запорах. Основными причинами их развития являются:

- нехватка клетчатки в нашем ежедневном рационе;
- недостаток жидкости;
- низкая физическая активность.

Но не стоит отчаиваться – запор можно преодолеть! Лечение включает не только изменение образа жизни, которое затрагивает диету и физическую активность, но и прием различных препаратов. Однако важно помнить, что назначить лечение может только врач после детального обследования.

Не забывайте – здоровье вашего кишечника напрямую связано с образом жизни. Следите за своим питанием, пейте достаточно воды и будьте активными – и ваше пищеварение скажет вам спасибо!