

מידע למטופל

עצירות

המידע מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, ומכוון לנשים וגברים כאחד

מטופל יקר,

אבחנתך הרפואית כפי שמצאנו לאחר בדיקתך הינה עצירות (CONSTIPATION).

לפניך מידע בנושא אשר יועיל לך להמשך הטיפול ו/או המעקב.

**הביקור במלר"ד - חדר מיון - אינו מחליף את הצורך בבירור רפואי מלא.
 דרוש המשך מעקב אצל רופא משפחה.
 כל החמרה או שינוי לרעה במצבך, מצריך בדיקה רפואית נוספת.**

מהי עצירות?

עצירות הינה תסמין המבטא קושי בפעולת מעיים ומשום כך קיים קושי לסלק פסולת צואתית שהצטברה במעיים. עצירות עלולה להיות מלווה בתחושה של תפיחות בבטן, דימום (בשל טחורים קיימים) או כאב בזמן יציאה.

מהם הסימנים לעצירות?

- ❖ תדירות יציאות נמוכה משלוש פעמים בשבוע
- ❖ יציאות הכרוכות במאמץ (אף אם הן סדירות)
- ❖ יציאות קשות/יבשות
- ❖ תחושת התרוקנות חלקית לאחר יציאה

מהן הסיבות לעצירות?

- **תזונה** – גורם שכיח לעצירות הוא צריכת מזון דל בסיבים תזונתיים ומיעוט בנוזלים. תזונה עתירה בסיבים (כגון: ירקות, פירות, דגנים מלאים) מעלה את תכיפות פעולת המעיים ובכך מסייעת בהפחתת מקרי העצירות.
- **פיזיולוגית** - קושי ביציאה כתוצאה מהחלשות שרירי האגן, מסדק בפי הטבעת, צניחת טחורים, גוש צואתי חוסם, האטה בקצב פעילות המעי הגס מסיבה כלשהי ועוד.
- **תרופות** – ישנן תרופות אשר עלולות לגרום לעצירות, לדוגמא: תרופות נוגדות כאב כגון מורפיום, אוקסיקונטין ופרקוסט, תרופות מסוימות הנוגדות בחילה והקאה ועוד.
- חוסר בפעילות גופנית וירידה בתנועתיות הגוף
- **מחלות** - סוכרת, נזירופתיה, מחלות נוירולוגיות כגון: פרקינסון, טרשת נפוצה, אירוע מוחי, דמנציה ופגיעות בעמוד שידרה.

כיצד מטפלים בעצירות?

- חשוב למנוע עצירות ולדעת כיצד לטפל בה עם הופעת הסימנים הראשונים בטרם תהפוך לבעיה חמורה.
- ❖ שלב בתפריט מזונות המכילים סיבים רבים. שתה כמות מספקת של נוזלים המסייעים בהעלאת נפח הצואה והפיכתה לרכה יותר.
 - ❖ מומלץ לצרוך פירות הדר ושזיפים מיובשים.
 - ❖ מומלצת הגברת פעילות גופנית.
 - ❖ שימוש בחומרים משלשלים לתקופת ביניים עד מציאת פתרון אחר, (לעיתים באופן קבוע) היוועץ ברופא טרם נטילת משלשלים, על מנת לאפשר זיהוי מקור הבעיה הגורמת לעצירות.

יש להיוועץ עם רופא המטפל כאשר:

- עצירות העולה על 3 ימים ומלווה באי יציאת גזים
- עצירות מלווה בבחילות והקאות
- ירידה משמעותית בכמות השתן
- בטן תפוחה
- הופעת דם בכמות משמעותית בצואה
- הופעת כאבים אשר לא מוקלים במשככי כאבים
- חום גוף העולה על 38°

**אנו כאן עבורך ונשמח לענות על כל שאלה
 באיחולי החלמה מהירה ומלאה
 צוות המרכז לרפואה דחופה - 'שערי צדק'
 טלפון 02-6555509**