

# LIJEČENJE ZATVORA (KONSTIPACIJE)



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



**E  
S  
F** UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

# PRIJE KORIŠTENJA LIJEKOVA

- **povećati unos tekućine 1.5 - 2 litre dnevno** - vode i sokova od voća koji sadrže puno sorbitola: jabuke, marelice, grožđe, šljive, breskve, kruške, maline, jagode, smokve
- Koncentracija sorbitola je 5-10 x veća u suhom voću!!
- **jogurt** djeluje povoljno



# PRIJE KORIŠTENJA LIJEKOVA

- Donat s Mg, 2dcl popiti natašte, držati na sobnoj temperaturi (ne duže od nekoliko tjedana i NE kod bubrežnog zatajenja!)
- izbjegavajte banane, mrkvu, rižu, kakao (čokolada)



# PRIJE KORIŠTENJA LIJEKOVA

- povećati kretanje 60 min 3-5 x tjedno – ubrzava KRETANJE CRIJEVA
- ostaviti si planirano vrijeme za odlazak u toalet – najbolje ujutro ili 30 min nakon obroka



# Kada se javiti liječniku?

- neobjašnjiva promjena u navikama pražnjenja crijeva koja traje > 6 tjedana
- krv u stolici
- suženje kalibra stolice
- karcinom crijeva ili upalna bolesti crijeva u obitelji
- neobjašnjivi gubitak na težini
- slabost, umor
- dugotrajni zatvor koji ne odgovara na gore navedene mjere
- povraćanje



# Bezreceptni laksativi

- Kod kupnje bezreceptnih laksativa za odrasle odaberite one koji bubre u crijevima: psilijum, metilceluloza, pšenične ili zobene mekinje
- Koristiti 2-3 čajne žličice dnevno - važno ih je polako uvoditi i uz dovoljno tekućine. Tako su sigurni i kod dugotrajne primjene.



# Važne napomene

- Pacijenti koji uzimaju opioide (Tramal, Doreta, flasteri koji se ljepe za bol...) ne smiju koristiti ovu skupinu!
- Sve ostale laksative (sena, Dulcolax, glicerinski čepići) uzimajte samo privremeno uz nadzor liječnika.





*Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.*

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost  
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*