

Zácpa

Co to je?

O zácpě hovoříme pokud má dítě stolici méně než 3x za týden nebo je vyprazdňování bolestivé či dítě stolici cíleně zadržuje. Často je pak provázeno umazáváním (špiněním prádla malým množstvím většinou řídké stolice). Hovoříme o tzv. paradoxním průjmu. Zácpou trpí podle nových studií až čtvrtina dětí předškolního a školního věku, chlapci pak 6x více než dívky.

Jaká je normální frekvence stolice?

Většina dětí má stolici v rozmezí 3 stolice/den – 1 stolice za 2 dny.

Kdy je nejrizikovější období pro zácpu?

1. při nacvičování defekace na nočníku
2. nástup do školky
3. nástup do školy

Co jsou příčiny zácpy?

Funkční příčiny jsou důvodem více než 90 % všech stavů. Tedy se nejedná o nemoc žádného orgánu, jen o „nedokonalou funkci“. Ostatní příčiny jsou původu organického, tedy způsobeny nemocí některého z orgánů, jako například prasklina konečníku, vrozená porucha nervových vláken střeva, polypy, onemocnění štítné žlázy, onemocnění míchy, dětská mozková obrna a další.

Co zácpa způsobuje navíc?

Může vést k poruchám močení a pomočování. Psychologické problémy v kolektivu.

Co dělat, když má dítě zácpu?

Můžete zkusit postup níže uvedený či kontaktovat lékaře. Diagnóza se stanovuje vyšetřením a anamnézou. Odběry a podrobnější vyšetření se provádí pouze při přítomnosti varovných známek.

Co jsou varovné známky, které mohou svědčit pro organický původ potíží?

Zácpa od kojeneckého věku, zvláště u plně kojených dětí. Nereagování na běžnou léčbu zácpy. Přítomnost organického onemocnění.

Jak se zácpa léčí?

Léčba je komplexní a dlouhodobá. Vyžaduje spolupráci celé rodiny.

1. Psychoterapie, podpora dítěte, správný přístup k nemoci – dítě netrestat, být trpělivý. Léčba většinou trvá několik týdnů až měsíců.
2. Odstranění nahromaděné stolice, která bývá často hmatná v levém podbříšku jako tuhé hrudky. K tomu se používají u dětí nejčastěji

glycerinové čípky, YAL, aj. Používají se jen krátkodobě a nepravidelně. Někdy je nutné stolici vybatvit manuálně.

3. **Změkčení stolice.** Spočívá v podávání preparátů, které stolici zjemní. Tyto preparáty se ze střeva nevstřebávají. Nejčastěji se jedná o volně prodejný sirup Laktulózu nebo Forlax, ty se pak mohou užívat dlouhodobě.
4. **Režimová opatření:**
 - a) **dietní:** strava bohatá na vlákninu. Podávání samotné vlákniny. Někteří autoři doporučují jako doplňující terapii probiotika. V tabulce jsou uvedeny vhodné a naopak nevhodné potraviny.

Potravina	Vhodná	Nevhodná
Mléčné výrobky	Mléko, jogurt, tvaroh, kyselé mléko	Slazená mléka, kakao
Ovoce	Prakticky všeho druhu, čerstvé i sušené	Banány, borůvky
Zelenina	Všeho druhu čerstvá, mražená	Konzervovaná zelenina
Sladkosti	Ovocný cukr, kompoty	Cukr, med, sirupy, čokoláda, nugát, marcipán, cukrovinky, bonbóny
Pečivo	Celozrnné, nesladké	Bílé, slazené
Oříšky	Všeho druhu (ne do 3 let!)	
Tekutiny	Čaje bylinné, ovocné, čerstvé ovocné a zeleninové nápoje, všechny neslazené nápoje	Limonády, černá čaj, ovocné nápoje z koncentrátů

b) **nácvik vyprazdňování:** vysazujete dítě na stolici zhruba 20-30 minut po jídle a vypití sklenice vlažné tekutiny. I když se mu samotnému nechce. Nechte dítě sedět na záchodě (nočníku) 10 minut. Podaří-li se dítěti se vyprázdnit, pochvalte jej, nepodaří-li se to, netrestejte, neposmívejte se, nevyhrožujte.

Zásadní je pak opakovat tuto činnost pravidelně každý den ve stejnou hodinu. Tedy pokud se jedná o dítě chodící do školky, je lépe volit čas ráno po snídani nebo odpoledne po svačině či po večeři. Zavedení režimu vyprazdňování je dlouhodobé, trvá několik týdnů, než se dítě naučí tento podmíněný reflex. Ať už jej dříve umělo či neumělo. Zdaleka nejdůležitější a nutné je provádět, dbát a vyžadovat dodržování režimu i při změnách prostředí (dovolená, pobyt u prarodičů, školka)!

Velkou chybou zvláště u batolat, které se učí chodit na nočník, je zabavovat dítě jinými podmínkami, jako třeba hračkami nebo dokonce jídlem. Dítě pak nedokáže správně posoudit, co se od něj očekává. Nechce – li na nočníku sedět, počkejte s učením na pozdější dobu.

Vytvořeno podle přednášky doc. MUDr. J. Brodského, Ph. D.

V Petřvaldě, dne 12.3.2017

MUDr. Tomáš Skýba