

***OPSTIPACIJA* ILI ZATVOR U DJECE**

Opstipacija je čest problem kod djece s kojim se suočavaju roditelji i liječnici.

Stolica se sastoji od neprobavljene hrane i vode pa njezina tvrdoća ovisi o tome što jedemo i koliko tekućine pijemo. Prehrana siromašna hranom biljnog podrijetla i neprobavljivim vlaknima pogoduje zatvoru, kao i mliječna hrana u većim količinama. Rad crijeva potiče hrana bogata vlaknima (pekarski proizvodi od cjelovitih žitarica, jabuke, naranče, kruške, bobičasto voće, šljive, suho voće, grahorice, bademi, voda).

Ukoliko se nagon za stolicu zatomi i stolica zadrži, ubrzo više ne osjećamo potrebu za obavljanjem nužde, a ako se to češće događa, crijevo će se naviknuti na prošireno stanje pa će se trebati sve više i više ispunjavati da bismo osjetili nagon na pražnjenje. Veliku nuždu najlakše je obaviti u položaju kad se čuča s koljenima blizu prsiju.

Većina djece od prve do četvrte godine života ima jednu do dvije stolice dnevno, a poslije obično jednu.

Dijete ima zatvor ako:

- obavlja nuždu manje od tri puta tjedno
- ima veliku, suhu i tvrdnu stolicu, bez obzira na učestalost
- ima teškoće s pražnjenjem crijeva-osjeća potrebu, a ne može obaviti nuždu
- ima bolove kod pražnjenja ili mu povremeno „pobjegne“ malo stolice i zaprlja rublje

Svako četvrto dijete ima povremeno teškoće sa obavljanjem nužde i to je funkcionalni poremećaj koji se u narodu obično zove „lijena crijeva“.

Zašto nastaje? Posljedica je voljnog zadržavanja stolice što svjesnih ili podsvjesnih razloga. Djeca obično ne žele prekinuti igru ili zbog promjene sredine i novih uvjeta odlazaka na nuždu, ili da se izbjegne bol, te tako mogu postati pravi majstori u uvlačenju umjesto ispuštanju stolice. Što se dulje odgađa pražnjenje, to je stolica voluminoznija, tvrđa i bolnije je pražnjenje, koje nerijetko završi sa oštećenjem sluznice ili pucanjem kože u okolici čmara zbog čega se pojavi i malo krvi. Ujedno se apetit smanji, i javi se bolovi u crijevima jer je rastezanje crijeva bolno.

Što treba poduzeti?

- ponuditi hranu bogatu vlaknima i voće
- dostatan unos tekućine-djetetu 2-4 čaše vode dnevno
- potaknuti tjelovježbu i kretanje
- omogućiti fiziološki položaj tijela kod nužde
- svakodnevno ići u isto vrijeme, najbolje nakon obroka
- ako stolica izostane tri dana, daje se čepić za omekšanje stolice i poticanje pražnjenja
- na tržištu postoje više vrsta laksativa u formi čepića i sirupa

Bez obzira na pripravak, laksativi nisu trajno rješenje nego pomoć dok se ne usvoje dobre navike u pogledu prehrane i pražnjenja crijeva.

Zdravstvena voditeljica