

Właściwa dieta, ruch i „zdrowa” głowa

Zaparcia powodują dyskomfort, szczególnie jeśli dolegliwość zwlekać z konsultacją u lekarza, ponieważ problem z wypróżnianiem

jest związana z bólem. Nie ma więc co może być objawem poważnej choroby.

DIETA

To co jemy ma bardzo ważny wpływ na stan zdrowia. Im więcej w diecie produktów przetworzonych, z konserwantami i tłustych, tym większa szansa na pojawienie się zaparcia. Alkohol i czekolada również nie są wskazane.

- Kanon to dieta zbilansowana i bogatoziarnista czyli bogata między innymi w warzywa i owoce. Ważne jest nawodnienie, a tu mam na myśli picie około dwóch litrów płynów na dobę, o ile lekarz ze względu na choroby współistniejące nie zaleci mniejszych ilości - tłumaczy lekarz Sebastian Werner, prezes Stowarzyszenia Kolory Hospicjum Dobre. - Organizm nawodniony pijąc nie tylko wodę, ale także soki i niezbyt mocne herbaty, mogą być smacowe czy owocowe, najlepiej oparte o naturalne składniki. Dieta uwzględniająca większą ilość zup może także być pomocna w utrzymaniu prawidłowego bilansu płynowego. Pacjentom w starszym wieku zaleca się jak najwięcej produktów półpłynnych, ponieważ są łagodne dla żołądka, szybko ulegają strawieniu i wchłonięciu.

Przy zaparciach można sięgać po suszone sliwki i morele oraz jo-

gurty i gotowane jabłka. Produkty bogatoziarniste będą wskazane dla perystaltyki jelit, ale nie wszystkie produkty bogate w ziarna będą dla wszystkich korzystne.

- Część pacjentów uskarża się na stany zapalne jelita grubego związane z uchyłkami, dlatego nie zalecam w diecie ziaren, chyba że mielone.

LEKI

Część ma działanie prozaparciowe, dlatego należy skontaktować się z lekarzem, by sprawdził, czy któryś z leków nie prowokuje problemu, a nawet go wzmacnia.

STAN PSYCHICZNY

- Niestety młodzi pędzą za pracą, pieniędzmi i innymi obowiązkami, nie zawsze mając czas dla seniora. Pacjenci często nie przyznają się do samotności i tego, że czują się niezauważani i niedoceniani. U osób w starszym wieku bardzo często zaparcia są maską zaburzeń depresyjnych - uważa S. Werner.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Lekarz Sebastian Werner, prezes Stowarzyszenia Kolory Hospicjum Dobre w Lesznie.

RUCH

Im więcej się ruszamy, tym perystaltyka jelit lepiej funkcjonuje, ponieważ jest wspomagana mięśniami zewnętrznymi. Oczywiście ma być to aktywność dostosowana do możliwości seniora.

POWAŻNE PROBLEMY

- Perystaltyka jelit z wiekiem jest gorsza, ale czasami pogorszenie może zwiastować chorobę onkologiczną. Objawy zaparcia należy skonsultować z lekarzem, który będzie mógł stwierdzić czy nie należy wdrożyć diagnostyki w kierunku choroby nowotworowej - tłumaczy lekarz S. Werner. - Jeśli zbagatelizujemy długo trwające zaparcia, a jeśli jeszcze pacjent będzie odwodniony, w konsekwencji mogą się wytworzyć kamienie kałowe. Jeżeli w porę nie uzyska się prawidłowej perystaltyki i drożności układu pokarmowego, może dojść do niedrożności, która może zakończyć się leczeniem operacyjnym. Usuwanie kamieni kałowych jest trudne, bolesne i niekomfortowe. Liczba wypróżnień w tygodniu jest istotna. Wydalanie stolca może być codziennie, ale jeśli będzie bolesne, niepełne i wymagało dużych sił, każdy z tych objawów budzi niepokój medyczny. Istotna jest jakość stolca, czy jest podłużny i wąski, a może jest w postaci małych kulek. Może komuś wydawać się, że to banalne, jednak dla stanu zdrowia ma to duże znaczenie. Dlatego istotna jest profilaktyka. (jrs)

Na naukę nigdy nie jest za późno

Nie każdy potrafi pływać, ale co stoi na przeszkodzie, by się tego nauczyć. Jeśli ktoś ma obawy związane z wejściem do basenu, na pewno z doświadczonym trenerem uda mu się je pokonać.

Różne mogą być powody braku umiejętności pływackich. Niekiedy lęk wywołują złe doświadczenia.

- Jestem przekonany, że strach przed wodą można pokonać. Najlepsza będzie metoda małych kroków, bo na siłę niczego się nie

działa - tłumaczy Grzegorz Kapitan, dyrektor Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Lesznie, któremu podlega Środowiskowa Pływalnia Edukacyjna.

Pierwsza lekcja z instruktorem polega na zapoznaniu uczestnika kursu z basenem.

- W ten sposób buduje się poczucie bezpieczeństwa. Osoba ucząca się pływać musi wiedzieć, w którym miejscu woda będzie głębsza oraz gdzie i czego może się chwycić, gdy poczuje taką potrzebę. Na pewno podczas pierwszego wejścia do wody instruktor

nie będzie wymagał pełnego zanurzenia się w wodzie. Uczący się pływać musi się z nią oswoić, najpierw spacerując po płytkim torze. Dopiero potem jest zanurzenie, ale nie od razu całego ciała. Robi się to stopniowo. Znowu sprawdzi się metoda małych kroków. Dalej

jest zdobycie umiejętności leżenia na wodzie, kolejnym elementem kursu są ćwiczenia technicznych. Bardzo pomocne są na przykład deski do pływania czy tak zwany makaron, które ułatwiają utrzymanie się na wodzie i dadzą komfort bezpieczeństwa.

Ile zajmuje nauka pływania?

- Porównuję ją do nauki języka obcego. To sprawa indywidualna. Dużo zależy od chęci i samopoczucia.

Może się zdarzyć, że osoba, która potrafi pływać, ma obawy przed wejściem do jeziora lub morza.

- Powodem jest lęk przestrzenny - wyjaśnia G. Kapitan. - Strykam się z tym na obozach studenckich. Młodzi ludzie swobodnie pływają w basenie, ale już kiedy wypływają w grupie na jezioro u niektórych zaczyna się płytki oddech i obawa, czy na pewno dopłyną do brzegu. Z tym również trzeba się oswoić. (jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Panie z Leszczyńskiego Stowarzyszenia Rehabilitacyjnego „Amazonka” podczas zajęć na Środowiskowej Pływalni Edukacyjnej w Lesznie.