Obstipácia u dospelých z pohľadu sestry

Surová M.

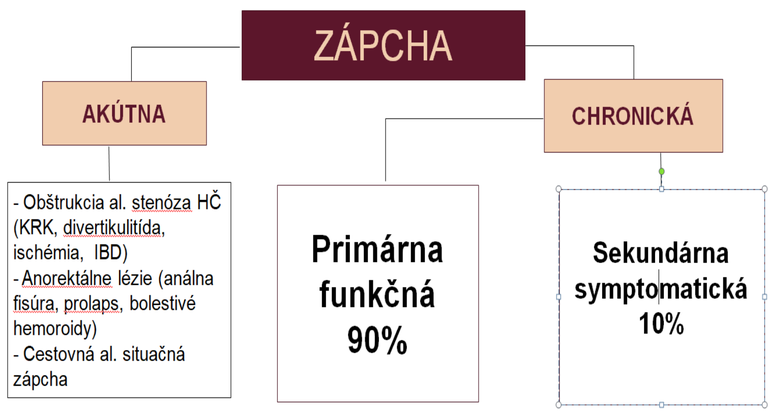
Fakultná nemocnica AGEL Skalica, Gastroenterologická ambulancia, Skalica, Slovenská republika

Definícia obstipácie podľa Rímskych kritérií IV. (2016)

O zápche hovoríme, ak sú prítomné aspoň dve z uvedených kritérií:

- Hrudkovitá alebo tvrdá stolica u viac ako štvrtiny stolíc
- Menej ako tri spontánne stolice za týždeň
- Napätie pri viac ako štvrtine defekácií
- Pocit neúplného vyprázdnenia viac ako štvrtiny stolíc
- Pocit anorektálnej obštrukcie u viac ako štvrtiny defekácií
- Manuálne manévre na uľahčenie viac ako štvrtiny defekácií
- **CHRONICKÚ OBSTIPÁCIU** definuje prítomnosť príznakov najmenej šesť mesiacov, a evidujeme ich posledné tri mesiace.





Rizikové faktory chronickej zápchy:

ženské pohlavie, znížená fyzická aktivita, anamnéza brušnej, gynekologickej alebo anorektálnej chirurgie, vyšší vek, užívanie určitých liekov, obezita, nízky príjem vlákniny a tekutín, pokročilá gravidita

Farmakologická liečba obstipácie:

OBJEMOVÉ LAXATÍVA: pšeničné otruby, psylium,…
OSMOTICKÉ LAXATÍVA: laktulóza, makrogoly
STIMULAČNÉ LAXATÍVA: **nevhodné na dlhodobú liečbu –** návyk, tolerancia, trvalá hypomotilita kolonu,
PODPORNÁ LIEČBA: probiotiká, klyzmy, glycerínové supp., manuálne vybratie stolice- **využiť len podľa potreby**

Nefarmakologická liečba zápchy

- DIÉTA: vláknina 30g /deň, tekutiny 2-3l/deň, fermentované potraviny
- POHYB: podporuje motilitu čreva, spevňuje brušné a panvové svalstvo, pôsobí antistresovo
- NÁCVIK DEFEKAČNÉHO REFLEXU: využiť fyziologický gastrokolický reflex
- PSYCHOTERAPIA: je účinná u chorých, u ktorých sú psychosociálne faktory silno spojené s GIT príznakmi
- LIEČBA SYSTÉMOVÝCH OCHORENÍ a VYNECHANIE LIEKOV, ktoré vedú k zápche (neurologické, psychiatrické, endokrinologické)

Zhrnutie odporučení pre chorých s chronickou funkčnou obstipáciou:









Diétne postupy: Zvýšenie vlákniny v strave v prirodzenej forme aj vo forme doplnkov stravy. Zvýšenie príjmu tekutín. Obmedzenie potravín,ktoré vedú k obstipácii.
Toaletný tréning: Pravidelný nácvik defekácie v pokojnom a príjemnom prostredí.
Pohybové aktivity: Telesný pohyb podľa osobných možností.
Liečba iných ochorení a zmena medikácie: Týka sa ochorení a liekov, ktoré iniciujú zápchu.
Laxatíva: V dlhodobej terapii používame objemové a osmotické laxatíva.

POUŽITÁ LITERATÚRA:: ADAMOVÁ, Z., SLOVÁČEK, R., ŠINDLER, P. 2014. Obstipace. In: *Interní medicína pro praxi*., 2014. roč.16, č. 3, s. 113-115. ISSN 1212-7299
DIMIDI, E. et al. 2025. British Dietetic Association Guidelines for The Dietary Management of Chronic Constipation in Adults. In: *Journal of Human Nutrition and Dietetics.* [online] 2025. roč.38, č.5, [cit. 2026-04-14]Dostupné na : doi:10.1111/jhn.70133
IHARA, E. et al. 2023. Evidence – Based Clinical Guidelines for Chronic Constipation 2023. In: *Digestion*. [online] 2025, roč.109, č.1, s.62-89 [cit.2026-04-13] Dostupné na: doi:10.1159/000540912
KOSNÁČOVÁ, J., PODRACKÁ, Ľ. 2019. Obstipácia u detí – 2. časť: Liečba. In: *Pediatria pre prax.*, 2019. roč.20, č.3, s.118-121. ISSN 1339-4231
MINÁRIK, P., MINÁRIKOVÁ, D. 2019. Funkčné črevné poruchy a ich liečba. In*: Praktické lékařství.,* 2019. roč.9, č.1, s.6-13. ISSN 1803-5329
SADEGHI, A. et al. 2023. Dyssynergic Defecation: A Comprehensive Review on Diagnosis and Management. In: *Turkish Journal of Gastroenterology.* [online] 2023, roč.34, č.3, s.182-195 [cit.2026-04-13] Dostupné na : doi: 10.5152/tjg.2023.22148
VAVREČKA, A. 2006. Diferenciálna diagnostika zápchy- príčiny a možnosti liečby. In: *Via practica.* 2006. roč.3, č.2, s.82-85. ISSN 1339-424X

SYMPOZIUM AGEL

XIX. ročník odborného sympozia
9.–10. listopad 2026