

Запоры при нервно-мышечных заболеваниях обусловлены снижением мышечной силы (мышцы брюшного пресса, промежности) и ограничением двигательной активности. Усугублять ситуацию может и подавленное психологическое состояние.

Диетическая терапия при запорах у детей с данной группой заболеваний, позволяет усилить раздражение кишечника пищей, содержащей много балластных веществ или химически раздражающей стенку кишки.

При этом из рациона исключаются продукты, особенно легко и хорошо перевариваемые желудком и кишечником. Не следует делать длительных перерывов в приеме пищи, при составлении меню необходимо ограничивать потребление мясных и рыбных супов, жирных сортов мяса, рыбы, белого хлеба, печенья из тонких сортов муки, какао, рисовой, манной каши, картофельного пюре и т. п. Полезны продукты с большим содержанием клетчатки: черный хлеб, мед, медовые пряники, гречневая рассыпчатая каша, овощные супы, капуста, огурцы, свекла, салаты, морковь, репа, редька, горох, бобы, грибы, яблоки и другие фрукты, особенно сливы.

Овощи и фрукты по возможности употреблять в сыром неизмельченном виде. К числу пищевых веществ, раздражающих кишечник своим химическим составом, относятся сахар, особенно фруктовый и молочный, и мед. Также полезны свежий кефир, простокваша, кумыс и другие кисломолочные продукты. Из напитков рекомендуются свежавыжатые соки, минеральная вода, насыщенная углекислым газом. Такую диету следует вводить постепенно.

Питание должно содержать достаточное количество витаминов, воды, клетчатки и быть определенного объема (соответственно возрасту и весу), чтобы моторика толстого кишечника работала нормально.

Важно ежедневно добавлять в рацион растительное масло.

Утром, сразу после пробуждения, рекомендовано выпить 1 стакан не холодной, а воды комнатной температуры, лучше минеральной воды без

газов за 30-40 минут до завтрака, это улучшает перистальтику желудочно-кишечного тракта.

Физиотерапевтическое лечение. Показаны лечебная гимнастика с упражнениями на напряжение и расслабление брюшного пресса, холодный душ, холодные обтирания живота, массаж мышц брюшного пресса руками. Рекомендуется регулярная дозированная ходьба, по возможности, плавание, верховая езда и другие виды движений, в которых используется встряска.

При упорном течении запоров рекомендуются массаж прямой кишки и микроклизмы.

Также для лечения запоров применяются медикаментозные средства растительного (гутталакс, регулакс, слабилен, сенна, кора крушины) и синтетического происхождения, назначаемые в возрастных дозировках. При длительном их употреблении может снижаться эффективность, что приводит к необходимости увеличивать дозировку. Рекомендуются короткие курсы с обязательными перерывами между ними. Перед применением обязательно нужно ознакомиться с возможными побочными эффектами, противопоказаниями и проконсультироваться с врачом.

Слабительные – пребиотики являются наиболее безопасными средствами в борьбе с запорами. Эта группа препаратов представляет собой пищевые ингредиенты, углеводы, которые не могут перевариваться в верхних отделах ЖКТ, они достигают толстой кишки в неизменном виде, где проявляют себя как стимуляторы роста полезной микрофлоры кишечника. К таким средствам относятся: инулин, лактулоза и фруктоолигосахариды. Их нельзя назвать сильными средствами от запора, однако, они действуют медленно и безопасно, дают более стойкий терапевтический эффект, чем солевые и раздражающие слабительные.