



UTRZYMANIE PRAWDŁOWEGO RYTMU WYPRÓŻNIEŃ

- podejmowanie działań ułatwiających wypróżnienie poprzez pobudzenie perystaltyki jelit - np. masaż brzucha kilka razy na dobę (ruchy głaskające w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara).
- zastosowanie diety bogato resztkowej - zwiększenie ilości błonnika pokarmowego do 20 - 30 g/dobę (owoce, warzywa, otręby, kasza gruboziarnista, pieczywo z ziarnami zbóż).
- podaż odpowiedniej ilości płynów (nie mniej niż 1,5 l/dobę)
- podawanie chłodnego mleka, maślanki, kefiru, jogurtu, moreli, kompotu z suszonych śliwek, soku z owoców lub warzyw, wody mineralnej, wody przegotowanej z miodem i sokiem z cytryny - pół godziny przed śniadaniem (na czczo).
- przy uporczywych zaparciach wspomaganie wypróżnienia środkami farmakologicznymi (np. czopki glicerynowe)
- w przypadku nietrzymania stolca zabezpieczenie chorego przed zanieczyszczeniem się np.: pieluchomajtki, wkładki chłonne, oraz częsta ich wymiana.

