

# Kako da moje dijete lakše kaka?



ZATVOR KOD DJECE - PRIRUČNIK ZA RODITELJE  
dr. sc. Ana Močić Pavić, spec. pedijatar

# Opstipacija ili zatvor...

...vrlo je čest problem u djece te može biti neugodno iskustvo, kako za djecu, tako i za roditelje. Može se razviti iz niza razloga, a u većini slučajeva ne postoji fizički problem s djetetom, nego se najčešće radi o funkcijskom poremećaju koji se može uspješno liječiti. Roditelji se često osjećaju bespomoćno i zbunjeno te posežu za savjetima iz okoline koji, iako dobronamjerni, ne pružaju uvijek rješenje.

Ovim priručnikom želimo pomoći roditeljima da se upoznaju sa svim aspektima problema zatvora u djece te pomognu svom djetetu da postigne pravilan ritam pražnjenja crijeva i pritom spriječi povratak zatvora. Danas su dostupne učinkovite metode liječenja kojima se zdravstveno stanje djeteta može poboljšati već od samih početaka pojave tegoba.



Petogodišnja Mia žalila se na bolove u trbuhu. Zabrinuti roditelji odveli su je pedijatru, koji je pregledao Miju i utvrdio u čemu je problem. Uzrok bolova u trbuhu bila je nakupljena stolica u crijevima.

# Kako rade crijeva?

1.

## Unos i probava hrane

Crijeva nam služe za probavu hrane, no sama probava počinje već u **ustima**. Proces se nastavlja kad hrana kroz **jednjak** dođe do **želuca** koji radi kao spremnik i prenosi male količine sadržaja u **tanko crijevo**, gdje se odvija stvarna probava. Probava podrazumijeva razlaganje hrane na vrlo male čestice koje su dovoljno sitne da se apsorbiraju u krv, a potom se koriste za izgradnju i funkcioniranje organizma.

2.

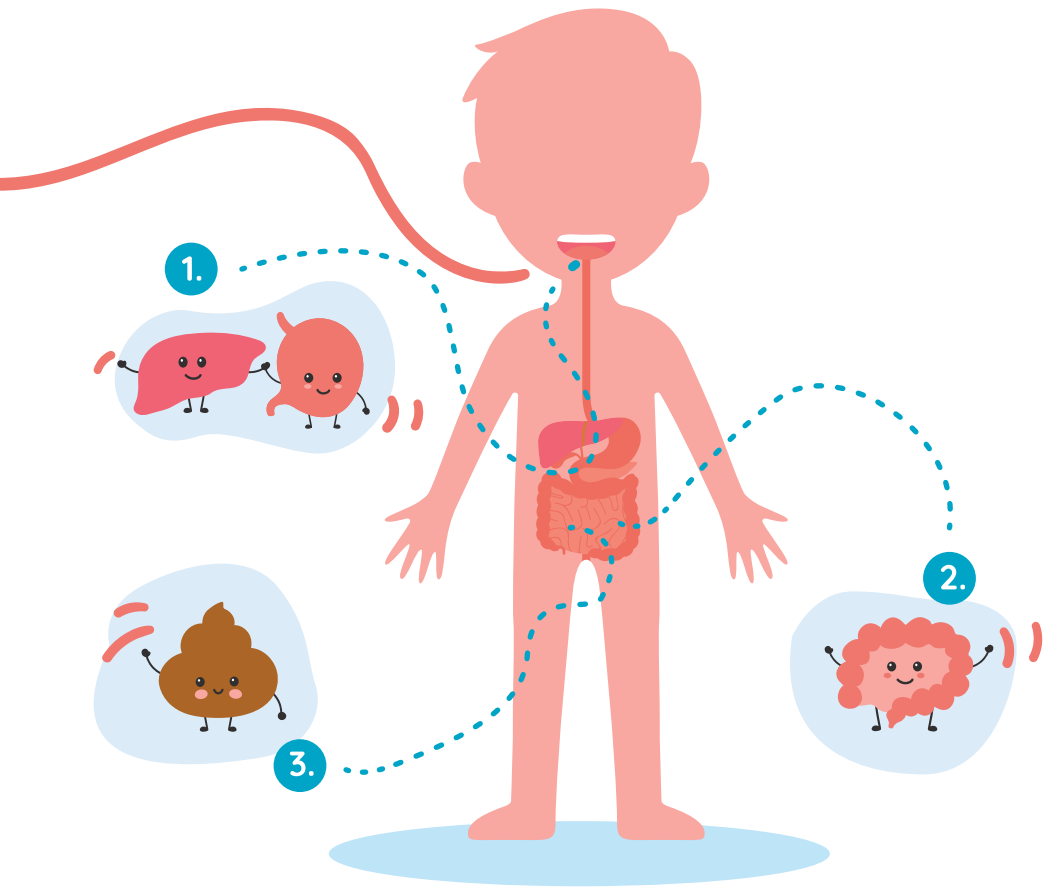
## Stvaranje stolice

Sva unesena hrana ne može se u potpunosti probaviti, pa se neprobavljeni dio potiskuje prema **debelom crijevu** koje će iz tog sadržaja povući vodu i zgusnuti ga. Sadržaj koji ostane nazivamo stolicom.

3.

## Pohrana stolice i obavljanje nužde

Stolica se pohranjuje u završni dio debelog crijeva, **rektum**, koji završava **anusom** (čmarom). Tu se nalaze dva mišića koji crijevo drže zatvorenim. Prvi mišić nije pod našom kontrolom - kad stolica dođe u rektum, on se opusti i šalje signal mozgu koji će to prevesti u potrebu za odlaskom na toalet. Drugi mišić je pod našom kontrolom te njega opuštamo kad je vrijeme i mjesto prikladno za obavljanje nužde.



# Što je zatvor?

Većina roditelja smatra da je zatvor samo izostanak redovitog pražnjenja crijeva. Međutim, i djeca za koju se čini da svakodnevno obavljaju nuždu, ali ne prazne crijeva pravilno, već se radi o manjim količinama stolice, također mogu patiti od zatvora. Poteškoće koje ukazuju na to da dijete ima zatvor su:



- 1. Neredovito izbacivanje stolice**  
Stolica izostaje više od tri dana.
- 2. Poteškoće s izbacivanjem stolice**  
Pražnjenje crijeva je bolno jer je stolica postala tvrda i suha.
- 3. Svakodnevno obavljanje nužde uz nepravilno pražnjenje**  
Dijete svakodnevno obavlja nuždu, no ne prazni svoja crijeva pravilno, već izbacuje samo manju količinu stolice.

Velik broj djece razvije **privremeni zatvor koji može trajati nekoliko dana**, nakon čega dolazi do poboljšanja stanja. U tom slučaju, riječ je o normalnoj pojavi i nema razloga za zabrinutost.

Međutim, **ukoliko zatvor kod djeteta potraje**, pokušajte se ne brinuti - danas su dostupne učinkovite metode liječenja koje će vam, uz savjete iz ovog Priručnika, biti od pomoći.



“Moje dijete rijetko osjeća potrebu za odlaskom na toalet, a kad ipak ode, žali se na bolove, dok izbačena stolica izgledom podsjeća na tvrde kuglice.”

# Što utječe na

Čimbenici koji utječu na pojavu zatvora mogu se razlikovati od djeteta do djeteta.

## ! Prehrana

Nedovoljan unos vode ili hrane bogate vlaknima (cjelovite žitarice, mahunarke, zeleno lisnato povrće, voće), kao i povećan unos slatkiša, grickalica i pekarskih proizvoda od bijelog brašna i rafiniranih žitarica, mogu uzrokovati tvrdu i suhu stolicu.



## ! Promjene u dnevnoj rutini

Odlazak na odmor, selidbe, presvlačenja, kod dojenčadi prelazak s prehrane majčinim mlijekom na adaptirano mlijeko ili promjena vrste adaptiranog mlijeka.

## ! Zadržavanje stolice

Dijete ponekad odgađa obavljanje nužde jer mu je neugodno koristiti javni toalet ili je onaj koji je dostupan prljav, neudoban i nije privatn (npr. u školi ili vrtiću) ili jednostavno ne želi prekinuti igru. Također, tijekom odvikavanja od pelena zbog pritiska koje dijete osjeća može doći do zadržavanja stolice.



# pojavu zatvora?

## ! Nedovoljno tjelovježbe

Nedostatak tjelesne aktivnosti može uzrokovati tromba i lijena crijeva koja dovode do zatvora.

## ! Zatvor u obitelji

Ako drugi članovi pate od zatvora, povećava se i rizik pojave kod djece.



## ! Primjena lijekova

Neki lijekovi mogu uzrokovati zatvor, npr. kodein, antikonvulzivi (lijekovi za kontrolu epileptičnih napadaja), antihistaminici (lijekovi za liječenje alergija).

# Koliko se često javlja zatvor kod djece?

10%

djece pati od zatvora  
tijekom odrastanja

otprilike jedna trećina  
djece u dobi od  
pati od zatvora

4-7 god.

5%

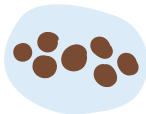
osnovnoškolske djece pati  
od zatvora duže od 6 mjeseci

kronični zatvor najčešći je  
kod djece između  
tijekom odvikavanja od pelena

2-4 god.

25%

slučajeva zatvora pojavljuje  
se već u **dojenačkoj dobi**



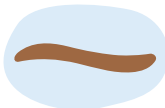
**TIP 1**  
**Brabonjci**  
Tvrde i suhe kuglice



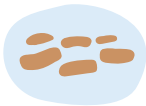
**TIP 2**  
**Krvgava kobasica**  
Tvrde kuglice povezane u obliku kobasice



**TIP 3**  
**Napuknuta kobasica**  
Oblik kobasice s napuklinama na površini



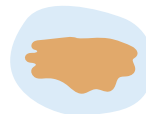
**TIP 4**  
**Kobasica**  
Poput kobasice ili zmije, glatka i mekana



**TIP 5**  
**Stolica u komadićima**  
Mekani komadići jasnih rubova



**TIP 6**  
**Kašasta stolica**  
Čupavi komadići neravnih rubova



**TIP 7**  
**Vodenasta stolica**  
U potpunosti tekuća stolica

ZATVOR

NORMALNO

PROLJEV

# Bristolska skala stolice

# Kako nastaje zatvor?

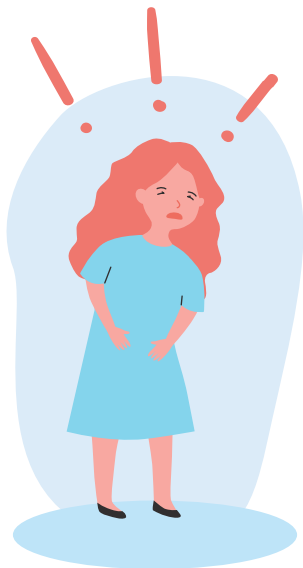
Najčešći uzrok opstipacije u djece je zadržavanje stolice, odnosno odgađanje pražnjenja crijeva.

To se obično događa ukoliko dijete ima bolno pražnjenje uslijed tvrde stolice (često u vrijeme odvikavanja od pelena), pa stoga zadržava stolicu koja time postaje još tvrđa, a obavljanje nužde sve bolnije.

Tako dijete ulazi u začarani krug odgađanja bolnog pražnjenja crijeva i zadržavanja stolice.



# Kako prepoznati pali li moje dijete od zatvora?



## Dijete ima zatvor ako:

- rijetko odlazi na toalet obavljati veliku nuždu (manje od 3 puta tjedno)
- prilikom obavljanja velike nužde dijete se žali na bolove i napreže se
- žali se na bol u trbuhu
- stolica koju ispusti je mala, suha i tvrda, poput kuglice
- izbjegava odlazak na toalet
- nema potrebe za obavljanjem nužde
- osjeća da pražnjenje crijeva nije završeno
- kapa mu urin na donje rublje
- ispušta tekuću ili rijetku stolicu na donje rublje

**Važno je pravovremeno prepoznati znakove koji upućuju da dijete ima zatvor.**  
Ranim početkom liječenja možete pomoći djetetu u tegobama koje zatvor uzrokuje.

# Pedijatar je djetetu propisao laksativ, trebamo li biti **zabrinuti?**



Liječnik će u nekim slučajevima propisati laksative kako bi se uspostavio normalan rad crijeva djeteta. Ponekad ih je potrebno uzimati redovito kroz duži period (često i nekoliko mjeseci) dok se funkcija crijeva ne vrati u ravnotežu. Laksativi se koriste do normalizacije stolice, a potom se postupno ukidaju.

Na tržištu su dostupne različite vrste laksativa koje se mogu podijeliti prema načinu djelovanja, no **najčešće korišteni u dječjoj populaciji jesu osmotski laksativi**, među kojima je **prvi izbor za liječenje zatvora kod djece makrogol 3350** (polietilen glikol 3350).

dobro se  
podnosi, ne  
uzrokuje  
grčeve i bol

u obliku  
praha koji  
se otapa  
u vodi

djeluje u  
crijevima,  
ne prelazi  
u krvotok

ne mijenja  
se u  
crijevima  
i ne iritira  
sluznicu

# makrogol

siguran za  
dulju  
uporabu

omekšava  
stolicu  
navlačenjem  
vode  
u crijeva

# 3350

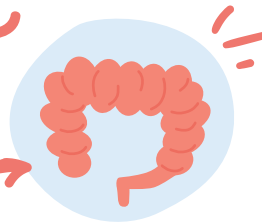
ne izaziva  
navikavanje

Makrogol 3350 (polietilen glikol 3350) prvi je izbor za provođenje laksativne terapije kod djece prema smjernicama Europskog društva za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN) te Hrvatskog društva za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu.

Makrogol 3350, u obliku praha, treba se pomiješati s količinom vode koja je navedena u uputi kako bi djelovao. Za djecu koja ne prihvaćaju okus, pripremljena otopina može se pomiješati sa sokom ili mlijekom. Za dojenčad koja se hrani mliječnom formulom otopina makrogola se može pomiješati s pripremljenim mliječnim pripravkom.

# Komplikacije zatvora: fekalna impakcija

“Liječnica nam je rekla kako se kod našeg djeteta stolica u obilnim količinama nakupila u crijevima.”



Fekalna impakcija je obilno nakupljanje stolice unutar završnih dijelova debelog crijeva. Stolice velikog volumena zapinju i blokiraju crijeva. Kod takvog stanja može doći do nekontroliranog bijega tekuće stolice na donje rublje, čak i više puta tijekom dana. Zbog prepunjenog rektuma tvrdom stolicom manja količina tekuće stolice “zaobilazi” tu tvrdu stolicu i curi van. Dijete nema kontrolu nad ispuštanjem i nije svjesno kad do njega dođe, a taj nemili događaj frustrirajući je i za dijete i za roditelje. Kod djeteta može izazvati osjećaj srama te ono može biti izloženo zadirkivanju od strane vršnjaka, dok se kod roditelja javlja osjećaj ljutnje, bespomoćnosti i frustracije.

Ukoliko postoje obilne količine nakupljene stolice u rektumu, potrebno ju je ukloniti primjenom laksativa, odnosno provesti dezimpakcijsku terapiju.



Dezimpakcijska terapija ima za cilj u potpunosti ukloniti nakupljenu stolicu iz crijeva i preduvjet je za daljnje provođenje terapije. Provođa se primjenom makrogola 3350, u obliku praha koji se otapa u vodi, u dozi od 1 do 1,5 gram po kilogramu tjelesne mase djeteta dnevno, najdulje tijekom 6 dana. Pritom treba napomenuti da prvih nekoliko dana primjene može doći do fekalne inkontinencije, moguće nuspojave liječenja, što roditelji mogu protumačiti kao proljev. U tom slučaju treba i dalje nastaviti terapiju.

Terapija održavanja je idući korak u liječenju djeteta sa zatvorom gdje se također preporučuje makrogol 3350, kao najučinkovitija terapija, u dozi od 0,2 do 0,8 grama po kilogramu tjelesne mase djeteta dnevno, tijekom više mjeseci.

Laksativnu terapiju potrebno je primjenjivati dovoljno dugo, najmanje tijekom dva mjeseca, odnosno dijete treba biti barem mjesec dana bez simptoma da se terapija smanji i ukine. Duljinu trajanja terapije određuje liječnik ovisno o duljini trajanja zatvora.



Ponekad je potrebno i duže vrijeme kako bi terapija počela djelovati, pa je potrebno strpljenje i slušanje savjeta liječnika.

# Što učiniti kako

✓ **Potičite dijete na odlazak na toalet, osobito ujutro nakon buđenja ili nakon svakog većeg obroka kad se javlja nagon za pražnjenjem crijeva.**

✓ **Potičite dijete na pražnjenje crijeva u sjedećem položaju, s koljenima blizu prsa i pod noge podmetnite stepenicu kako bi oponašalo čučeci položaj kao na kahlici.**



✓ **Učinite toalet dostupnim djetetu; koristite prilagođenu dasku za sjedenje ili stepenicu za penjanje.**

✓ **Učinite djetetu odlazak na toalet zabavnim; ponudite mu slikovnicu ili igračku.**

✓ **Djetetu dajte dovoljno vremena za obavljanje nužde, bez žurbe i nervoze, kako dijete ne bi osjetilo pritisak i požurivanje.**

# ne bi došlo do zatvora?

✓ **Potrudite se da dijete unosi primjeren dnevni unos vlakana** (integralne žitarice: zob, ječam, proso; zeleno lisnato povrće: kelj, špinat, blitva; mahunarke: slanutak, leća, grašak; svježe voće: jabuka, kruška, naranča).

✓ **Potaknite dijete na tjelesnu aktivnost** i bavljenje sportom jer se njome povećava aktivnost i rad crijeva.

✓ **Pobrinite se da dijete unosi dovoljno tekućine** tijekom dana.

STAROST DJETETA	DNEVNA KOLIČINA TEKUĆINE
6-12 mj.	do 1 dl (pola čaše vode)
1-2 god.	2,5 dl (1 čaša vode)
2-4 god.	5-7,5 dl (2-3 čaše vode)
4-8 god.	1,1-1,3 l (6 čaša vode)
9-13 god.	1,5-1,7 l (7 čaša vode)
13+ god.	2 l (8 čaša vode)



✓ **Vodite dnevnik stolice djeteta** jer tako možete pratiti tip stolice i tijekom terapije.



# Laksol i Laksol Baby

MEDICINSKI PROIZVOD CE 0426



## Što je Laksol?

Nutripharm® Laksol je medicinski proizvod laksativnog učinka koji putem osmotskog mehanizma regulira rad crijeva na prirodan način. Ne apsorbira se, ne fermentira u crijevima, ne iritira sluznicu te se eliminira stolicom.

## Kada ili kome je namijenjen?

Nutripharm® Laksol namijenjen je odraslima i djeci starijoj od 2 godine, a posebno je pogodan u slučajevima kroničnog zatvora te kod povremeno nepravilnog rada crijeva. Nutripharm® Laksol Baby namijenjen je djeci starijoj od 6 mjeseci.

## Što sadrži?

Nutripharm® Laksol u jednoj vrećici sadrži 10 g makrogola 3350, a Nutripharm® Laksol Baby 5 g makrogola 3350.

## Kako djeluje?

Nutripharm® Laksol sadrži makrogol 3350 koji, zahvaljujući svom afinitetu za vodu, omekšava stolicu te olakšava pražnjenje crijeva bez grčeva, abdominalne boli ili hitnih stanja. Učinkovitost proizvoda se ne smanjuje tijekom dugotrajne upotrebe.



**2god.+**

Laksol je namijenjen djeci starijoj od 2 godine.



**6mj.+**

Laksol Baby namijenjen je djeci starijoj od 6 mjeseci.

\*Ramkumar D, Rao SS. Efficacy and safety of traditional medical therapies for chronic constipation. *Am J Gastroenterol.* 2005. 100:936-971.; World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. Constipation: a global perspective. WGO 2010.; Tabbers MM et al. Evaluation and treatment of Functional constipation in infants and children: Evidence based recommendations From ESPGHAN and NASPGHAN. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2014. 50: 258-274.





