



Mucofalk®

# Хронический запор

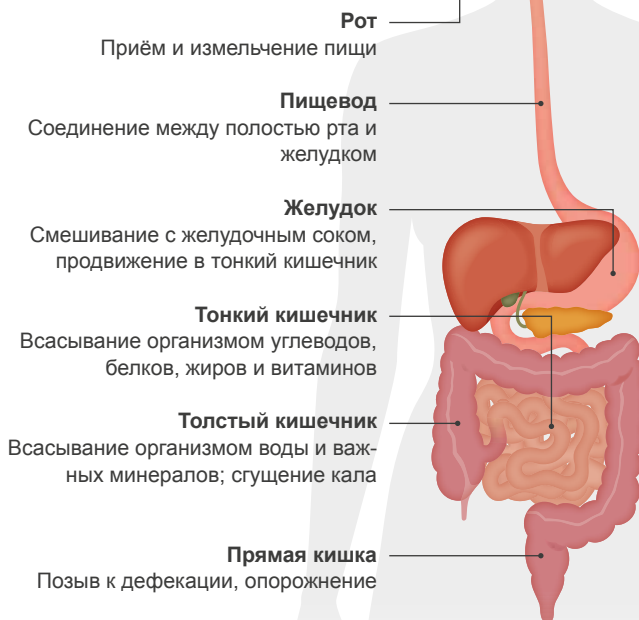
с  
дневником  
дефекации



# Здоровье и хорошее самочувствие начинаются в кишечнике

Богатое пищевыми волокнами питание с фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами, достаточное количество питья (в день не менее 2 литров с высокой долей минеральной воды), регулярная физическая активность и отдых являются залогом здорового кишечника и хорошего пищеварения.

## Органы пищеварения



## Как может возникать запор

При задержке транзита в толстом кишечнике из кала забирается слишком много воды и происходит затвердевание каловых масс. транзит в прямую кишку затрудняется, что может способствовать запору.

## С какого момента вообще говорят о запоре?

Широко распространённое мнение о том, что стул необходим каждый день, не подтверждается специалистами. Тот, кто "может" только раз в два дня, необязательно болен. Не следует опасаться "отравления", если стула не было один–два дня. Важным критерием запора является дефекация реже трёх раз в неделю.

Если человек часто не находит времени сходить в туалет и подавляет сигнал кишечника, то в какой-то момент он перестаёт чувствовать позыв к опорожнению. Человек и его кишечник отвыкают от регулярного стула. Кал дольше остаётся в кишечнике и сгущается ещё больше. Процесс дефекации становится ещё сложнее. Возникает угроза хронического запора.

### Частые причины запора

- Пища с низким содержанием пищевых волокон
- Недостаток физической активности
- Недостаточный приём жидкости
- Стресс
- Необычные жизненные условия, например путешествие, нахождение в больнице
- Некоторые виды лекарств
- Некоторые заболевания

**Частой причиной является также** синдром раздражённого кишечника, при котором пациенты страдают от болей и спазмов в желудке, запора, вздутия и поноса. В зависимости от характера жалоб различают синдром раздражённого кишечника с преобладанием запора или диареи. Также есть смешанная форма, при которой попеременно возникают понос и запор. Точные причины синдрома раздражённого кишечника пока неизвестны.

## Повседневный образ жизни решает многое

Во многих случаях маленькие повседневные изменения могут решительно улучшить ваше состояние. Например, стакан воды утром натощак сразу после сна может сотворить чудеса.

Часто достаточно просто вставать чуть раньше, чтобы спокойно дождаться позыва к опорожнению кишечника. Установите для своего кишечника фиксированное время, к которому он сможет привыкнуть.



## **Правильное питание для вас – чтобы всё получилось**

Прежде всего вы можете поддержать работу кишечника, принимая пищу с высоким содержанием пищевых волокон. Фрукты и овощи содержат не только витамины и важные минералы – они заставляют ваш кишечник работать. Особенно можно порекомендовать ягоды и цельнозерновые продукты, которые сегодня предлагаются в изобилии.

## **Жидкость поддерживает нормальную консистенцию кала**

Не менее важен для здорового стула приём достаточного количества жидкости. В нормальном стуле содержание воды составляет от 70 до 80 %. При более низком содержании жидкости – примерно ниже 60 % – возникает запор.

Но сколько нужно пить, чтобы не допустить появления запора? В нормальных условиях достаточно выпивать от 1,5 до 2 литров жидкости (что производит за 24 часа объём мочи в 1,5 литра).

Однако при высоком содержании в пище пищевых волокон, которые связывают воду в кишечнике и поддерживают консистенцию кала, вам следует выпивать дополнительно ещё от 0,25 до 0,5 литра.

Рекомендуемые напитки и продукты питания: минеральная вода, пахта, йогурт, травяной чай, фруктовый чай, овощные и фруктовые соки в чистом виде или разбавленные газированной водой. Кофе можно пить в зависимости от переносимости. Чёрный чай может способствовать запору.

## Физическая активность усиливает моторику кишечника

Люди, которые много сидят и мало двигаются, не только быстро теряют силы, мышечную и костную массу, но и необходимую активность системы пищеварения. Кишечнику требуется механическая стимуляция от движения и сотрясений, например, возникающих при беге. Ему нужен "массаж" через диафрагму, возникающий во время глубокого дыхания, например, при подъёме по лестнице.

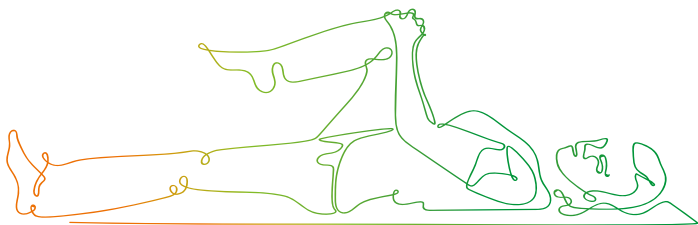
### Гимнастика от запора

Для укрепления мышц и повышения активности кишечника рекомендуется делать следующие упражнения:

**Упражнение 1.** Незадолго до похода в туалет глубоко вдохните, при этом втягивая живот и на выдохе снова выпячивая его вперёд. Повторить упражнение 5–10 раз. Тем самым вы даёте кишечнику диафрагменный массаж, который приводит его в движение.

**Упражнение 2.** Втяните живот, досчитайте до 10 и медленно расслабьте его. Делайте это упражнение между делом: утром, днём и вечером по 5 раз.

**Упражнение 3 (см. рис.).** В положении сидя или лёжа подтяните колено с согнутой без напряжения голенью как можно ближе к груди. Остановитесь на короткое время и затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 5–10 раз. Всегда сначала с правой ногой, а потом с левой.



## Прислушайтесь к организму

Идите в туалет, только когда вам "нужно", а не вы так "хотите" или "должны". Хотя у многих людей принятый стакан воды или завтрак стимулирует стул, специальное "приучение" кишечника к опорожнению – это иллюзия.

После завершения стула у многих людей возникает ощущение неполного опорожнения. Однако это заблуждение – прямая кишка пуста!

**В общей сложности вы должны находиться на унитазе не более 3 минут!**

Длительное сидение на унитазе (даже при прочтении газет) вредно, так как может привести к внутреннему выпадению кишки и вызвать растяжение сфинктера.

Поэтому после первого опорожнения и перед гигиеной заднего прохода следует 3–4 раза выполнить указанную ниже тренировку.

### Тренировка заднего прохода

- Плотно сжать задний проход и втянуть сфинктер
- Удерживать сфинктер во втянутом состоянии 3–5 секунд
- Резко расслабить задний проход (но не тужиться!)

А если у вас появилась свободная минутка: повторяйте эти упражнения – в машине, офисе, при просмотре телевизора...

# Каков механизм действия набухающих и слабительных веществ?

набухающие вещества и пищевые волокна и другие слабительные (лаксативы) действуют в толстой кишке аналогичным образом: они повышают содержание воды и тем самым объём кала, стимулируют работу кишечника и улучшают консистенцию кала, что облегчает его пассаж.

## Набухающие вещества и пищевые волокна

Пищевые волокна – это природные "регуляторы стула". В основном они содержатся в растительных продуктах. Шелуха семян, например пшеничные отруби или шелуха семян подорожника индийского, содержит пищевые волокна в концентрированном виде. В то время как пшеничные отруби набухают только в 1,8 раза от своего объёма в сухом состоянии, шелуха семян *Plantago ovata* набухает в 40 раз от сухого объёма. Набухающие вещества – это пищевые волокна, которые связывают особенно много воды и удерживают её в стуле.

В результате увеличивается объём и консистенция стула. Увеличенное количество кала даёт естественный сигнал кишечнику на дальнейший пассаж кала. Кроме того, часть набухающих веществ и пищевых волокон служит пищей для бактерий в кишечнике. Тем самым поддерживается здоровая кишечная флора.

Растительные набухающие вещества и пищевые волокна являются обязательным условием здорового и сбалансированного питания. Увеличения доли пищевых волокон в пище особенно просто добиться при применении препарата с увеличивающими объём пищевыми волокнами, такого как Mucofalk®.





## Другие слабительные вещества

Существуют и другие слабительные, которые могут быть как растительного, так и синтетического происхождения. Эти вещества отчасти искусственно копируют принцип действия набухающих веществ и пищевых волокон. Так, есть активные вещества, которые повышают содержание воды в стуле, препятствуя впитыванию организмом воды из кишечника или стимулируя дополнительное поступление воды в кишечник. Другие вещества оказывают прямое действие на перистальтику и тем самым на пассаж кала. Газообразующие препараты или средства со смазывающим эффектом также стимулируют пассаж кала, облегчая его выведение. Не все растительные слабительные можно использовать постоянно, но препараты из набухающих веществ типа Mucofalk® можно принимать ежедневно, если врач посчитает это целесообразным.

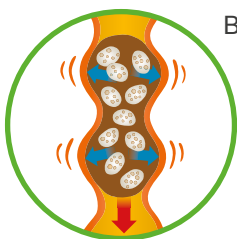
# Mucofalk® – сила природы для хорошего пищеварения

Mucofalk® – это растительный препарат с естественным действием. Растение, из которого изготавливают Mucofalk®, называется *Plantago ovata* – это вид подорожника, известный также как индийский подорожник.

Специальным способом из шелухи семени *Plantago ovata* изготавливают медицинский препарат Mucofalk®. Шелуха семени обладает – в том числе благодаря особому способу производства – гораздо более высокой способностью к набуханию и по своему действию эффективнее, чем само семя.

## Mucofalk® регулирует деятельность кишечника

Долговременное природное действие препарата Mucofalk® похоже на эффект от здоровой и сбалансированной пищи, богатой пищевыми волокнами. Набухающие вещества, которых особенно много содержится в шелухе *Plantago ovata*, способствуют нормализации стула за счёт того, что они связывают воду путём набухания, увеличивают объём каловых масс и поддерживают их консистенцию.



В толстой кишке они способствуют позыву к дефекации и обеспечивают более лёгкое отхождение стула. Пищевые волокна служат источником пищи для кишечной флоры. Тем самым стимулируется рост здоровой кишечной флоры, которая является

важным компонентом защитной системы организма и поддерживает наше тело в бодром и здоровом состоянии.



## Мягкая природная сила *Plantago ovata* действует долго

Mucofalk® надёжно действует **против запора** даже при длительном применении, без необходимости повышения

дозировки. Об эффекте привыкания неизвестно.

При наличии **синдрома раздражённого кишечника** с преобладанием запора рекомендуется приём набухающих веществ и пищевых волокон, например *Plantago ovata*, для регулирования функции кишечника.

### Дозировка и порядок приёма препарата Mucofalk®

При хроническом запоре следует принимать 1 пакетик или мерную ложку Mucofalk® 2–3 раза в день, а при синдроме раздражённого кишечника с преобладанием запора – от 2 до 6 раз.\* Растворите Mucofalk® в достаточном количестве воды (не менее 150 мл на пакетик или мерную ложку) и выпейте сразу после перемешивания. После этого выпейте ещё один стакан воды. Чтобы свести к минимуму вздутие, которое может появляться на начальном этапе, начинайте лечение с более низкой суточной дозы.

Подробную информацию и брошюры для пациентов для загрузки можно найти на сайте [www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de)  
Дополнительные брошюры в печатном виде также можно получить бесплатно у врача или в аптеке.



**Примечание: ведение дневника дефекации в течение некоторого времени может дать врачу важную информацию для лечения запора. Дневник дефекации на 2 недели приводится на следующих страницах, а также доступен на сайте [www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de).**

\* Дополнительная информация содержится во вкладыше-инструкции.

<b>Дневник дефекации, неделя 2</b>  <b>Дата:</b>	<b>Понедельник</b>  <input type="text"/>	<b>Вторник</b>  <input type="text"/>	<b>Среда</b>  <input type="text"/>
<b>Объём жидкости в день</b>	<input type="radio"/> менее 2 литров  <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров  <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров  <input type="radio"/> более 2 литров
<b>Физическая активность (например, бег, походы)</b>	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет
<b>Приём Mucofalk®</b>	<input type="radio"/> 1 р. в день  <input type="radio"/> 2–3 р. в день  <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день  <input type="radio"/> 2–3 р. в день  <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день  <input type="radio"/> 2–3 р. в день  <input type="radio"/> 4–6 р. в день
<b>Стул</b>	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет
<b>Характеристики</b>	<input type="radio"/> твёрдый  <input type="radio"/> мягкий  <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый  <input type="radio"/> мягкий  <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый  <input type="radio"/> мягкий  <input type="radio"/> жидкий
<b>Жалобы</b>	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет
<b>Общее самочувствие</b>	<input type="radio"/> 😊 хорошо  <input type="radio"/> 😐 средне  <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо  <input type="radio"/> 😐 средне  <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо  <input type="radio"/> 😐 средне  <input type="radio"/> ☹️ плохо

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="radio"/> менее 2 литров <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров <input type="radio"/> более 2 литров
<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
<input type="radio"/> 1 р. в день <input type="radio"/> 2–3 р. в день <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день <input type="radio"/> 2–3 р. в день <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день <input type="radio"/> 2–3 р. в день <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день <input type="radio"/> 2–3 р. в день <input type="radio"/> 4–6 р. в день
<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий
<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
<input type="radio"/> 😊 хорошо <input type="radio"/> 😐 средне <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо <input type="radio"/> 😐 средне <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо <input type="radio"/> 😐 средне <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо <input type="radio"/> 😐 средне <input type="radio"/> ☹️ плохо

<b>Дневник дефекации, неделя 2</b>  <b>Дата:</b>	<b>Понедельник</b>  <input type="text"/>	<b>Вторник</b>  <input type="text"/>	<b>Среда</b>  <input type="text"/>
<b>Объём жидкости в день</b>	<input type="radio"/> менее 2 литров  <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров  <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров  <input type="radio"/> более 2 литров
<b>Физическая активность (например, бег, походы)</b>	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет
<b>Приём Mucofalk®</b>	<input type="radio"/> 1 р. в день  <input type="radio"/> 2–3 р. в день  <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день  <input type="radio"/> 2–3 р. в день  <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день  <input type="radio"/> 2–3 р. в день  <input type="radio"/> 4–6 р. в день
<b>Стул</b>	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет
<b>Характеристики</b>	<input type="radio"/> твёрдый  <input type="radio"/> мягкий  <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый  <input type="radio"/> мягкий  <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый  <input type="radio"/> мягкий  <input type="radio"/> жидкий
<b>Жалобы</b>	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да  <input type="radio"/> нет
<b>Общее самочувствие</b>	<input type="radio"/> 😊 хорошо  <input type="radio"/> 😐 средне  <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо  <input type="radio"/> 😐 средне  <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо  <input type="radio"/> 😐 средне  <input type="radio"/> ☹️ плохо

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="radio"/> менее 2 литров <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров <input type="radio"/> более 2 литров	<input type="radio"/> менее 2 литров <input type="radio"/> более 2 литров
<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
<input type="radio"/> 1 р. в день <input type="radio"/> 2–3 р. в день <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день <input type="radio"/> 2–3 р. в день <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день <input type="radio"/> 2–3 р. в день <input type="radio"/> 4–6 р. в день	<input type="radio"/> 1 р. в день <input type="radio"/> 2–3 р. в день <input type="radio"/> 4–6 р. в день
<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий
<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
<input type="radio"/> 😊 хорошо <input type="radio"/> 😐 средне <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо <input type="radio"/> 😐 средне <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо <input type="radio"/> 😐 средне <input type="radio"/> ☹️ плохо	<input type="radio"/> 😊 хорошо <input type="radio"/> 😐 средне <input type="radio"/> ☹️ плохо

Mucofalk®

# Моё пищеварение. Природное действие. Правильный баланс.

Благодаря мягкому действию  
шелухи семян подорожника.

## Надёжная помощь при

- ✓ хроническом запоре
- ✓ синдроме раздражённого кишечника с преобладанием запора
- ✓ диарее различной этимологии
- ✓ болезненной дефекации, например, при геморрое



Только в  
аптеках

[www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de)

Mucofalk® яблоко/апельсин/фитнес – шелуха семян подорожника индийского в гранулах 3,25 г / 5 г. Для применения у взрослых и подростков с 12 лет. **Действующее вещество:** шелуха семян подорожника индийского (шелуха семян *Plantago ovata*, молотая). Содержит сахарозу. Высокое содержание натрия. Соблюдать указания во вкладыше-инструкции. **Области применения:** длительный (хронический) запор (обстипация). Заболевания, при которых необходимо добиться облегчённого опорожнения кишечника с мягким стулом, например, при разрывах слизистой заднего прохода (анальных трещинах), геморрое, при болезненной дефекации после оперативных вмешательств в области толстой кишки. Для поддерживающего лечения при диарее различной этимологии. Заболевания, при которых необходимо добиться повышения суточного потребления пищевых волокон, например, поддержка при синдроме раздражённого кишечника с преобладанием запора. Дополнительно: Mucofalk® фитнес: добавка к диете при гиперхолестеринемии (повышенном уровне холестерина). Редакция: 06/2023

О рисках и побочных действиях можно узнать из вкладыша-инструкции, у врача или в аптеке.



Dr. Falk Pharma GmbH  
Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg | Germany  
[www.dr.falkpharma.de](http://www.dr.falkpharma.de)

M86RU\_BUG 1-9/2024 KH/HOF

Перевод этой брошюры с немецкого языка был выполнен компанией Dr. Falk GmbH по ее наилучшему знанию и совести. Однако компания Dr. Falk GmbH не несет ответственности за ошибки перевода и/или отличающиеся от немецкого языка интерпретации перевода, а только за немецкую версию. Ее вы найдете по изображенному QR-коду.

