



Mucofalk®

Запор при синдроме раздражённого кишечника

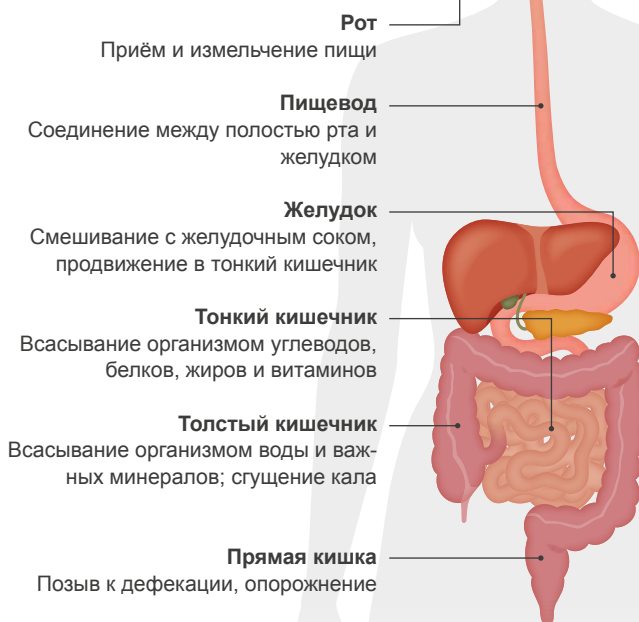
С
ДНЕВНИКОМ
СИМПТОМОВ



Пищеварение – здоровье и хорошее самочувствие начинаются в кишечнике

Хлеб, масло, рыба, мясо, овощи, фрукты и даже сладости – несколько раз в день мы едим самые разнообразные продукты. Они содержат множество различных питательных веществ, которые перерабатываются в нашем желудочно-кишечном тракте.

Органы пищеварения



Путь прохождения пищи

При разжёвывании пища измельчается и смешивается с ферментами, содержащимися в слюне. По пищеводу пищевая кашка попадает в желудок, где она ещё сильнее измельчается и смешивается с желудочным соком.

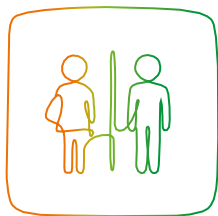
Из желудка каша маленькими порциями попадает в тонкий кишечник, где углеводы, белки и жиры расщепляются и всасываются в кровь. Остаток пищевой кашицы поступает в толстый кишечник. Там из неё извлекаются вода и минеральные вещества. Кроме того, в толстом кишечнике находятся более 100 миллиардов бактерий (кишечная флора), которые переводят неперевариваемые человеком индийский подорожник в пригодную для переработки форму, чтобы организм ещё мог извлечь из них питательные вещества. В конце непереваренные остатки пищи выводятся через прямую кишку.

Если нарушается сложное взаимодействие пищеварительных процессов, могут возникать серьёзные жалобы, такие как чувство тяжести в желудке, вздутия и боли в животе. Сегодня множество людей страдает от запоров и синдрома раздражённого кишечника.

Проблема запора

Регулярный стул очень важен. Однако это не значит, что кишечник должен опорожняться ежедневно. Врачи говорят о хроническом „запоре“ (медицинский термин – обстипация), если стул на постоянной основе происходит реже чем раз в три дня, если стул очень твёрдый, опорожнение болезненное и человеку приходится сильно тужиться. Также после дефекации может появляться ощущение, что кишечник опорожнён не полностью.

Причина запора состоит в недостаточном потреблении пищевых волокон. К другим факторам относятся: недостаток движения, недостаточное потребление жидкости, а также стресс, изменение условий окружающей среды (путешествие) и возможные побочные действия принимаемых препаратов.



Синдром раздражённого кишечника – нарушение функции кишечника

Нарушения работы органов пищеварения являются распространённой проблемой. Примерно 10–15 процентов взрослого населения нашей страны страдают от так называемого синдрома раздражённого кишечника. Характерными жалобами являются нарушения стула, например систематически возникающие периоды запора или диареи, которые могут сменять друг друга.

У многих людей также проявляются такие симптомы, как частые боли и ощущение давления (прежде всего в нижней части живота), а также сильные вздутия. Типичным является также чувство общего недомогания и дискомфорта в животе, которые на короткое время уменьшаются после опорожнения. Ночью жалоб обычно не возникает.

В таких случаях часто ставят диагноз „синдром раздражённого кишечника“ (кратко: СРК), если не выявляется другая причина существующих жалоб. Такие состояния также называют „функциональными нарушениями“.



Примерно 10–15 процентов взрослого населения страдают синдромом раздражённого кишечника.

Синдром раздражённого кишечника – это не просто синдром

В зависимости от преобладающих симптомов различают несколько форм этого синдрома. Так, существует синдром раздражённого кишечника

- с запором



- с поносом



- с чередованием проблем со стулом



- с вздутиями и болями



Методы исследования

Синдром раздражённого кишечника диагностируется так называемым «методом исключения», то есть **необходимо убедиться, что жалобы не обусловлены каким-то другим заболеванием**. К средствам диагностики относится также эндоскопия кишечника.

В случае, если не обнаружены патологические изменения кишечника как причина симптомов, можно считать, что пациент страдает синдромом раздражённого кишечника.

Нарушение функции кишечника – причины

Как возникает синдром раздражённого кишечника, до конца пока не выяснено. Вероятно, здесь нет какой-то одной причины и возникновению этого синдрома способствуют различные факторы – причём в каждом конкретном случае несколько факторов могут взаимодействовать друг с другом.

Различные изменения, которые могут являться возможной причиной, описаны ниже.



Нарушение моторики кишечника: зачастую симптомы раздражённого кишечника обусловлены изменением подвижности (моторики) кишечника.

Повышенная чувствительность желудочно-кишечного тракта: также многие видят причину в повышенной болевой чувствительности (гиперчувствительности) кишечника.



Влияние рациона питания: пока мало надёжных данных о роли питания в возникновении и проявлении синдрома раздражённого кишечника.

У пациентов с этим синдромом были выявлены повышенная проницаемость кишечника и изменение состава кишечных бактерий. Этому может способствовать нездоровое питание – например, фаст-фуд или чрезмерное употребление алкоголя.

На влияние питания указывает также тот факт, что у многих пациентов симптоматика ослабевает при исключении некоторых пищевых продуктов (напр., диета FODMAP*) или приёме определённых растворимых пищевых волокон (набухающих веществ).

Психологическое состоя-

ние: синдром раздражённого кишечника, конечно же, не является психическим расстройством. Однако у людей, страдающих этим синдромом, психологические нагрузки, например стресс, нередко усиливают симптомы.



Вторичное действие инфекций: синдром раздражённого кишечника иногда возникает после желудочно-кишечной инфекции, например, после диареи путешественников. Причиной этого может быть изменение естественной кишечной флоры или микробиоты вследствие инфекции или лечения антибиотиками.

О раке кишечника

Многие люди с синдромом раздражённого кишечника боятся заболеть раком кишечника. Однако в большинстве случаев это опасение необоснованно. Исследования показывают, что рак кишечника возникает у людей с синдромом раздражённого кишечника не чаще, чем у людей без него. Синдром раздражённого кишечника также не влияет на ожидаемую продолжительность жизни.

* FODMAP = английское обозначение, означающее „ферментируемые олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы“, которые содержатся во многих продуктах питания.

Синдром раздражённого кишечника – различные варианты лечения

Нет универсального лекарства, одинаково помогающего всем людям с синдромом раздражённого кишечника. Однако с помощью различных мер можно положительно повлиять на характер нарушения и ослабить симптомы.

Конечно же, в первую очередь следует попытаться избежать всех тех факторов, которые приводят к жалобам в данном конкретном случае. Но не всегда известны раздражающие факторы, которые приводят к характерным симптомам. Поэтому в качестве первой меры имеет смысл начать ведение дневника питания и симптомов, чтобы лучше понимать свои жалобы и привычки. **Шаблон дневника симптомов на 4 недели приводится в конце этой брошюры.**

Лечение синдрома раздражённого кишечника зависит от того, какие симптомы проявляются сильнее всего.

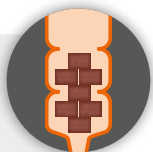
Лечение при синдроме с преобладанием вздутий и болей



Если при этом симптоме возникает проблема не с регулярностью стула, а прежде всего с болями и вздутием, то обычно применяют такие лекарственные препараты, как

- симетикон, подавляющий газообразование в кишечнике, и/или
- активные вещества, оказывающие спазмолитическое или расслабляющее действие на мускулатуру кишечника, или
- антидепрессанты в малых дозах, которые могут повысить болевой порог.

Лечение при синдроме с преобладанием запора



Если часто беспокоят запоры, то имеет смысл принимать больше пищевых волокон. Однако к некоторым пищевым волокнам следует относиться с осторожностью, так как они могут усиливать вздутия из-за газообразования в кишечнике. Шелуха семян подорожника блошного, например, в составе препарата Mucofalk®, представляющая собой растворимые пищевые волокна (также называемые набухающими веществами), как правило, очень хорошо переносится. Вздутия могут появляться на короткое время в начале лечения, однако в большинстве случаев вскоре полностью проходят.

При возникновении вздутий на первом этапе имеет смысл уменьшить дозу шелухи до половины или трети и начать медленно повышать её через 4–5 дней. Важно знать, что в полной мере действие шелухи семян подорожника блошного может проявиться лишь через 2–3 дня. Эффекты привыкания со снижением эффективности препарата в случае длительного приёма шелухи пока не наблюдались.

Лечение при синдроме с преобладанием диареи



Если беспокоит прежде всего понос (диарея), то обычно назначаются такие препараты, как лоперамид, снижающий моторику мускулатуры кишечника. При поносе обязательно следует много пить, чтобы восполнить потерю жидкости, выходящей со стулом.

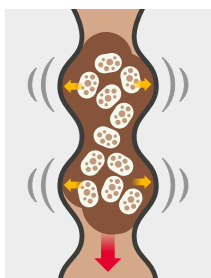
Mucofalk® – сила природы для хорошего пищеварения

Mucofalk® содержит естественное набухающее вещество в качестве активного компонента. Растение, из которого изготавливают Mucofalk®, называется *Plantago ovata* – это вид подорожника, известный также как «семена подорожника индийского блошного».

Специальным способом из шелухи семени *Plantago ovata* изготавливают медицинский препарат Mucofalk®. Шелуха семени обладает – в том числе благодаря специальной обработке – 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 и слизистые вещества, которых особенно



много в шелухе семян *Plantago ovata*, стимулируют стул, постоянно повышая содержание воды в стуле и тем самым увеличивая объём и поддерживая нормальную консистенцию стула.

В прямой кишке они способствуют позыву к дефекации, обеспечивая

более лёгкое отхождение стула. Пищевые волокна служат источником пищи для кишечной флоры. Тем самым дополнительно стимулируется рост здоровой кишечной флоры, которая является важным компонентом защитной системы организма и поддерживает наше тело в бодром и здоровом состоянии.



Мягкое природное действие **Plantago ovata**

У многих пациентов с синдромом раздражённого кишечника возникают также периоды с преобладанием запора. У таких людей препарат Mucofalk® оказывает природное действие и хорошо переносится, без риска снижения эффективности вследствие привыкания.

Дозировка и порядок приёма препарата Mucofalk®

При синдроме с преобладанием запора подросткам в возрасте 12–15 лет следует принимать 1 пакетик или мерную ложку Mucofalk® 2–4 раза в день, а подросткам с 16 лет и взрослым – от 2 до 6 раз в день.* Растворите Mucofalk® в достаточном количестве воды (не менее 150 мл на пакетик или мерную ложку) и сразу выпейте. После этого выпейте ещё один стакан воды. Во избежание вздутия, которое может появляться на начальном этапе, начинать лечение можно с более низкой суточной дозы.

Подробную информацию и брошюры для пациентов для загрузки можно найти на сайте

www.mucofalk.de

Дополнительные брошюры в печатном виде также можно получить бесплатно у врача или в аптеке.



* Дополнительная информация содержится во вкладыше-инструкции.

Дневник симптомов Неделя 1	Понедельник	Вторник	Среда
Дата:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Стул, сколько раз в день	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Полное опорожнение кишечника	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Жалобы при дефекации	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет
Характеристики	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный
Удовлетворённость стулом	<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
Объём жидкости в день	<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
Физическая активность (например, бег, походы и др. ≥ 30 мин.)	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Приём слабительных	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Прочие симптомы	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<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"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет
<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный
<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
<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"/> 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"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет

Дневник симптомов Неделя 2 Дата:	Понедельник <input type="text"/>	Вторник <input type="text"/>	Среда <input type="text"/>
Стул, сколько раз в день	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Полное опорожнение кишечника	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Жалобы при дефекации	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет
Характеристики	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный
Удовлетворённость стулом	<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
Объём жидкости в день	<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
Физическая активность (например, бег, походы и др. ≥ 30 мин.)	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Приём слабительных	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Прочие симптомы	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<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"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет
<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный
<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
<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"/> 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"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет

Дневник симптомов Неделя 3 Дата:	Понедельник <input type="text"/>	Вторник <input type="text"/>	Среда <input type="text"/>
Стул, сколько раз в день	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Полное опорожнение кишечника	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Жалобы при дефекации	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет
Характеристики	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный
Удовлетворённость стулом	<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
Объём жидкости в день	<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
Физическая активность (например, бег, походы и др. ≥ 30 мин.)	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Приём слабительных	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Прочие симптомы	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<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"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет
<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный
<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
<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"/> 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"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет

Дневник симптомов Неделя 4 Дата:	Понедельник <input type="text"/>	Вторник <input type="text"/>	Среда <input type="text"/>
Стул, сколько раз в день	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Полное опорожнение кишечника	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Жалобы при дефекации	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет
Характеристики	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный
Удовлетворённость стулом	<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
Объём жидкости в день	<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
Физическая активность (например, бег, походы и др. ≥ 30 мин.)	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Приём слабительных	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> нет
Прочие симптомы	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<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"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Сильно тужиться <input type="radio"/> Боли <input type="radio"/> Нет
<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный	<input type="radio"/> твёрдый <input type="radio"/> мягкий <input type="radio"/> жидкий <input type="radio"/> нормальный
<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
<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"/> 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"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет	<input type="radio"/> Боль/спазмы в животе <input type="radio"/> Вздутие <input type="radio"/> Чувство тяжести <input type="radio"/> Изжога <input type="radio"/> Нет

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

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

M89RU_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.

