

# Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

## Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

## To help prevent constipation:

- Drink at least 8 to 10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

# Запор

Запором называется ситуация, когда стул является очень твердым или когда процесс дефекации затруднен.

Вы можете также:

- Испытывать потребность напрягаться
- Испытывать чувство неполной дефекации
- Испытывать схватки, боль, вздутие живота или тошноту

У разных людей это может проявляться по-разному, но у большинства людей дефекация наблюдается от 3 раз в день до 3 раз в неделю. Если стул мягкий и проблем с дефекацией не возникает, это значит, что у Вас запора нет.

## Причины запора

- Диета с большим содержанием жиров и сахара или с недостаточным содержанием клетчатки
- Недостаточное потребление жидкости
- Неактивный образ жизни
- Вы не идете в туалет, когда чувствуете позыв к дефекации
- Некоторые лекарства
- Злоупотребление слабительными

## Для того чтобы предотвратить запор:

- Пейте, по крайней мере, 8-10 стаканов жидкости каждый день. Теплые или горячие напитки могут облегчить процесс дефекации.
- Ешьте пищу с высоким содержанием клетчатки, такую как хлеб с отрубями, хлеб из необработанного зерна, сырые овощи, свежие или сухие фрукты, орехи и попкорн. Клетчатка способствует продвижению стула в Вашем организме.

Constipation. Russian.

- You may want to limit cheeses, chocolate and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.
- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- Возможно, Вам придется сократить потребление сыра, шоколада и яиц, поскольку они могут ухудшить ситуацию с запором.
- С целью размягчения стула пейте сливовый или яблочный сок.
- Делайте физические упражнения для того, чтобы облегчить прохождение стула. Хорошо помогает ходьба пешком.
- Посещайте туалет, когда почувствуете позыв к дефекации.
- Прежде чем применять какое-либо слабительное лекарство, отпускаемое без рецепта, или клизму, посоветуйтесь со своим врачом. Ваш врач может предложить размягчитель стула или слабительное в виде порошка. Если Вы не получили желаемого результата, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему лечащему врачу или медсестре.**

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Constipation. Russian.