



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 6. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

Zácpa trápí polovinu žen. Stydí se o tom mluvit

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zacpa-trapi-polovinu-zen.-Stydi-se-o-tom-mluvit_s10012x20373.html

Zácpou trpí až 50 % žen a zároveň je pro 36 % žen toto téma silné tabu. Jsou daleko víc ochotné otevřeně mluvit o menstruaci, nadváze nebo problémech s vypadáváním vlasů. A jak je všeobecně známo, tabuizování problému jej většinou dále zhoršuje.



Mohlo by se zdát, že žijeme v době, kdy se otevřeně hovoří prakticky o všem. Jsou však témata, o kterých to ještě stále neplatí. Jedním z nich je právě zácpa a obecně vykonávání velké potřeby. Toto téma je složité speciálně pro ženy. Pocit, jestli nejsou na toaletě příliš dlouho. Nebo že po nich půjde někdo další.

Mnohdy také pocit, že na vykonání této potřeby nemají dost času, jsou na frekventovaném nebo neznámém místě, na místě se špatnou hygienou nebo obava, že je někdo z vedlejší kabinky uslyší. To vše způsobuje stres, který je pro zácpu jedním z klíčových faktorů.

„Dlouhodobý diskomfort, nestandardní podmínky v zaměstnání a stresové stimuly mohou v určitých případech vyvolat zácpu, nebo ji třeba i zesilovat,“ komentuje doc. MUDr. Pavel Kohout, přednosta Interní kliniky 3. LF UK a FTN.

Ženy raději mluví o celulitidě a nadváze než o problémech se zácpou



Fakt, že zácpou a s ní spojenými problémy trpí zejména ženy, potvrdily i výsledky průzkumu společnosti Ipsos, který provedla letos v červnu pro značku Šaratica. **Zácpu řeší až 50 % žen a zhruba třetině dělá problém o tomto tématu**

vůbec mluvit.

Na kterém místě představuje pro ženy největší problém dojít si na velkou?

- pro 32 % žen v zaměstnání
- pro 41 % žen na návštěvě u partnera
- pro 51 % žen v restauraci
- pro 62 % žen na jakékoliv návštěvě
- pro 79 % žen na veřejných záchodcích

Muži jsou na tom oproti ženám o poznání lépe. Vykonat velkou potřebu dělá problém:

- 23 % mužů na návštěvě u partnerky
- 32 % mužů v restauraci
- 42 % na návštěvě
- 52 % na veřejných záchodcích

Z ožehavých témat se nejvíce žen stydí mluvit o problémech v sexuální oblasti (60 %) a o gynekologických potížích (52 %). Hned za nimi následuje téma zácpy (44 %) a až za ní jsou problémy s [menstruací](#) (28 %), celulitidou (23 %), nadváhou (21 %) nebo [vypadáváním vlasů](#) (16 %).

Proces detabuizace zácpy

U problémů s naším tělem často hraje detabuizování zásadní roli. Může vést třeba k včasné návštěvě lékaře, nebo k větší psychické pohodě, která problém pomáhá řešit. Za zmínku stojí řada úspěšných projektů, které se zaměřily třeba na prevenci rakoviny prsu a varlat, nebo přijímání lidí s psychickým onemocněním do společnosti. Právě otevřenost a často i medializace vedou k řešení problémů.

Jak proti zácpě bojovat?

Vedle psychické stránky věci je při problémech se zácpou samozřejmě také

důležitá **prevence**.

„Zácpě můžeme předejít dodržováním pravidelného pitného režimu, pohybovou aktivitou, stravou s dostatkem vlákniny a nezadržováním defekačního reflexu. Důležité je neodkládat defekaci na větší interval než 3-4 dny. Skvěle fungují také různé podpůrné prostředky. Může to být třeba právě Šaratica, silně mineralizovaná voda, která pomáhá udržovat optimální konzistenci stolice,“ říká docent Pavel Kohout.



K dalším přírodním prostředkům, které boj se zácpou mohou ulehčit, patří také křížaly, [kysané zelí](#), jogurty, ovocné kompoty, zelenina nebo sušené listy či kořeny pampelišky.

V případě akutní zácpy je možné použít také laxativa.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: tiskové materiály Šaratica

[potraviny bohaté na probiotika](#) [potraviny bohaté na vlákninu](#) [prevence](#)
[probiotika](#) [problémy s vyprazdňováním](#) [psychická pohoda](#) [stres](#) [trávení](#) [zácpa](#)
[zdravá střeva](#) [zdraví](#) [ženské zdraví](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz