Хронический запор



МУКОФАЛЬК®

В каких случаях рекомендован псиллиум?

Что такое псиллиум?





Мукофальк® является препаратом растительного происхождения, состоящим из оболочки семян подорожника овального, другие названия: Plantago ovata, исфагула, псиллиум (psyllium).

В отличие от других видов подорожника, Plantago ovata произрастает в засушливых районах Средиземного моря, Индии и Пакистана, поэтому именно данный вид подорожника содержит максимальную концентрацию слизей, которые предохраняют семена растения от высыхания.

Слизи сконцентрированы в основном в оболочке семян, которая и используется в качестве лекарственного препарата. Высокое содержание слизей в составе семян подорожника овального позволяет отнести его **к группе мягких пищевых волокон,** что имеет принципиальное значение при назначении препарата при ряде заболеваний, когда, например, использование грубых пищевых волокон не рекомендуется или противопоказано.

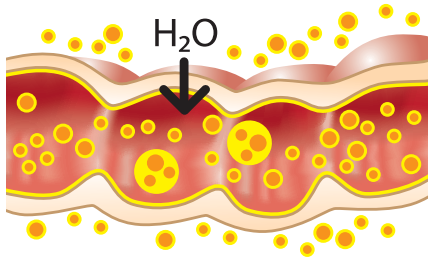
Фракция псиллума	Механизм действия	Клинический эффект
1 **Неферментируемая фракция**	**Нормализация** моторики кишечника	Слабительное действие
2 **Гель-формирующая фракция** Высокоразветвленный арабиноксилан, частично ферментируемый	Формирует матрикс, связывающий **воду, желчные кислоты и токсины**	Антидиарейное действие Гиполипидемическое действие Слабительное действие Противовоспалительное действие
3 **Быстроферментируемая** кишечными бактериями фракция	Рост бифидо- и лактобактерий	Пребиотическое действие Противовоспалительное действие

Мукофальк® является источником пищевых волокон, уникальным по своему составу: пищевые волокна псиллиума состоят из трех фракций, каждая из которых обеспечивает лечебный эффект при различных видах нарушений функций кишечника.

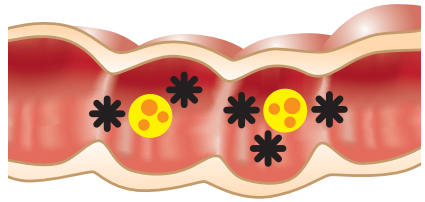
Псиллиум обладает комплексным воздействием на кишечник и организм. За счет сочетания разных типов пищевых волокон Мукофальк® обладает разнообразными терапевтическими эффектами.

В отличие от грубых пищевых волокон, Мукофальк®, помимо увеличения объема стула в результате осмотического действия псиллиума, оказывает за счет гель-формирующей фракции размягчающее и смазывающее действие на содержимое кишечника, что облегчает пропульсию кишечного содержимого и вносит вклад в слабительный эффект препарата.

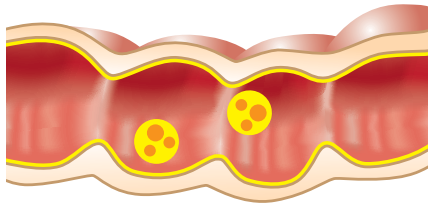
Механизм действия препарата Мукофальк® при запоре



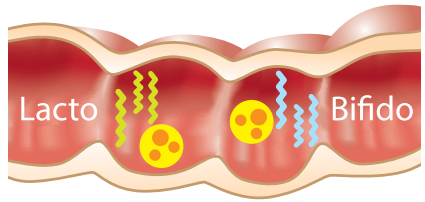
Осмотическое действие



Размягчающее действие



Пребиотическое действие



Пребиотическое действие

Современный подход к лечению запора



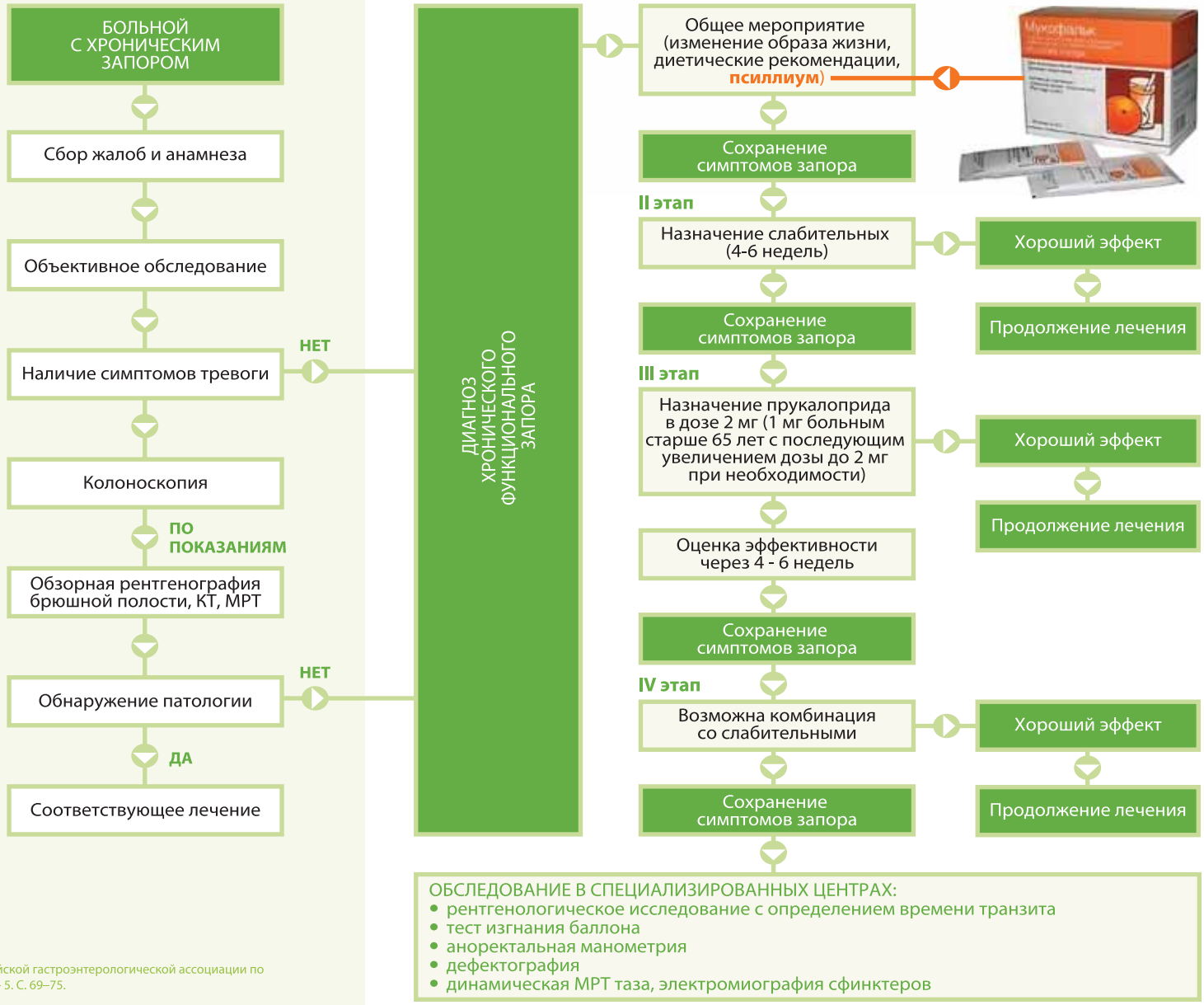
Алгоритм ведения больных с хроническим запором

Российская Гастроэнтерологическая Ассоциация
Russian Gastroenterological Association

При лечении запора назначению слабительных средств предшествуют рекомендации по изменению стиля жизни и питания. В настоящее время в России приняты новые клинические рекомендации РГА по диагностике и лечению хронического функционального запора.

Первым шагом в лечении запора являются изменение образа жизни, характера питания, нормализация объема потребляемой жидкости. Общей рекомендацией является увеличение содержания в рационе пищевых волокон, причем **предпочтение оказывается приему псиллиума.**

Согласно рекомендациям, назначение других групп слабительных препаратов возможно только в случае неэффективности первого шага лечения.

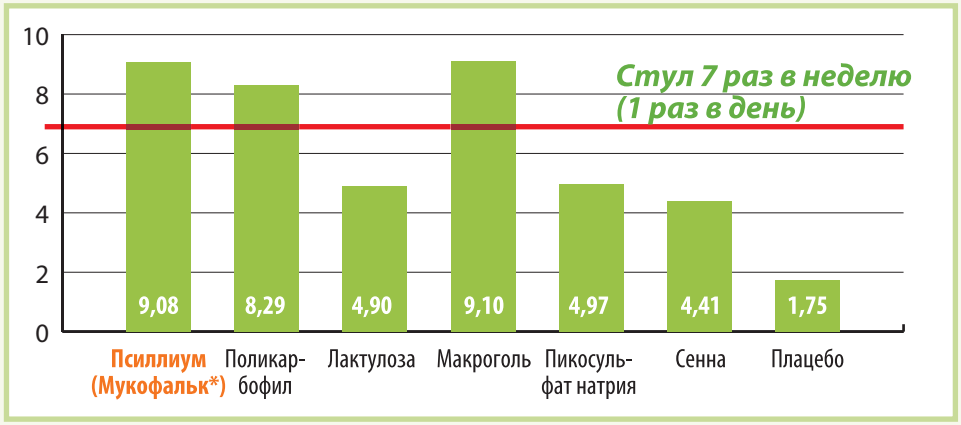


1 Ивашкин В.Т., Абдулхаков С.Р., Баранская Е.К. и др. Клинические рекомендации Российской гастроэнтерологической ассоциации по диагностике и лечению взрослых пациентов с хроническим запором // РЖГГК. – 2014. – 5. С. 69–75.

Мукофальк при запорах у пожилых



Наиболее часто запорами страдают пациенты старших возрастных групп. Согласно метаанализу 31 исследования по оценке эффективности различных слабительных препаратов у лиц пожилого возраста, при назначении псиллиума ежедневного стула удалось достичь практически у всех больных, при этом по эффективности псиллиум не уступал макроголю, но значительно превосходил лактулозу[2].



Из препаратов, доступных в РФ, только псиллиум и макроголь обеспечивали частоту стула как минимум 1 раз в день.

Кроме того, пожилые пациенты часто страдают множественной патологией как со стороны ЖКТ, так и со стороны других органов и систем. Применение псилиума у таких больных позволяет одновременно воздействовать и на другие патологические процессы, что доказано на уровне метаанализов и подтверждено клиническими рекомендациями.

Дополнительные эффекты Мукофалька при лечении запоров у пожилых позволяет использовать его как средство **многоцелевой монотерапии** и сократить количество других принимаемых препаратов.

Дополнительные терапевтические эффекты псиллиума [3,4,5]

ОЖИРЕНИЕ

↓ массы тела до **10%** (в комплексе с низкокалорийной диетой и физической нагрузкой)

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-го ТИПА

↓ глюкозы на **2 ммоль/л**

↓ гликированного гемоглобина на 1%



↓ общего ХС на 15%

↓ ЛПНП на 10-20% (на ≤ **1 ммоль/л**)

ГИПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМИЯ

Базовое средство для профилактики дивертикулита

ДИВЕРТИКУЛЯРНАЯ БОЛЕЗНЬ

2 Fleming V, Wade WE. A review of laxative therapies for treatment of chronic constipation in older adults. Am J Geriatr Pharmacother. 2010 Dec;8(6):514-50.
3 Anderson J.W., Allgood L.D. , Lawrence A. Cholesterol-lowering effects of psyllium intake adjunctive to diet therapy in men and women with hypercholesterolemia: meta-analysis of 8 controlled trials // Am J Clin Nutr., Vol. 71, No. 2, 472–479.
4 Маевская Е.А., Маев И.В., Кучерявый Ю.А., Черемушкин С.В., Андреев Д.Н. Оценка влияния лактулозы или пищевых волокон на динамику показателей липидного профиля у пациентов с функциональным запором и неалкогольным стеатогепатитом. // Лечащий врач, апрель 2016, № 4.
5 Gibb RD1, McRorie JW Jr2, Russell DA2, Hasselblad V3, D'Alessio DA4. Psyllium fiber improves glycemic control proportional to loss of glycemic control: a meta-analysis of data in euglycemic subjects, patients at risk of type 2 diabetes mellitus, and patients being treated for type 2 diabetes mellitus. Am J Clin Nutr. 2015 Dec;102(6):1604-14.

Мукофальк при СРК с преобладанием запоров



В 2016 году в мире приняты новые диагностические критерии СРК (Рим IV), согласно которым основным критерием постановки диагноза является наличие абдоминальной боли, связанной с дефекацией, в ассоциации с нарушением кишечной привычки, а не дискомфорт, вздутие, растяжение или другие ощущения больного.



Обновленные диагностические критерии СРК (РИМ IV)



- **Боль в животе в сочетании как минимум с 2 признаками:**
  - *связанная с дефекацией*
  - *ассоциированная с изменением частоты стула*
  - *ассоциированная с изменением формы стула*
- **Впервые симптомы появились как минимум 6 месяцев назад**



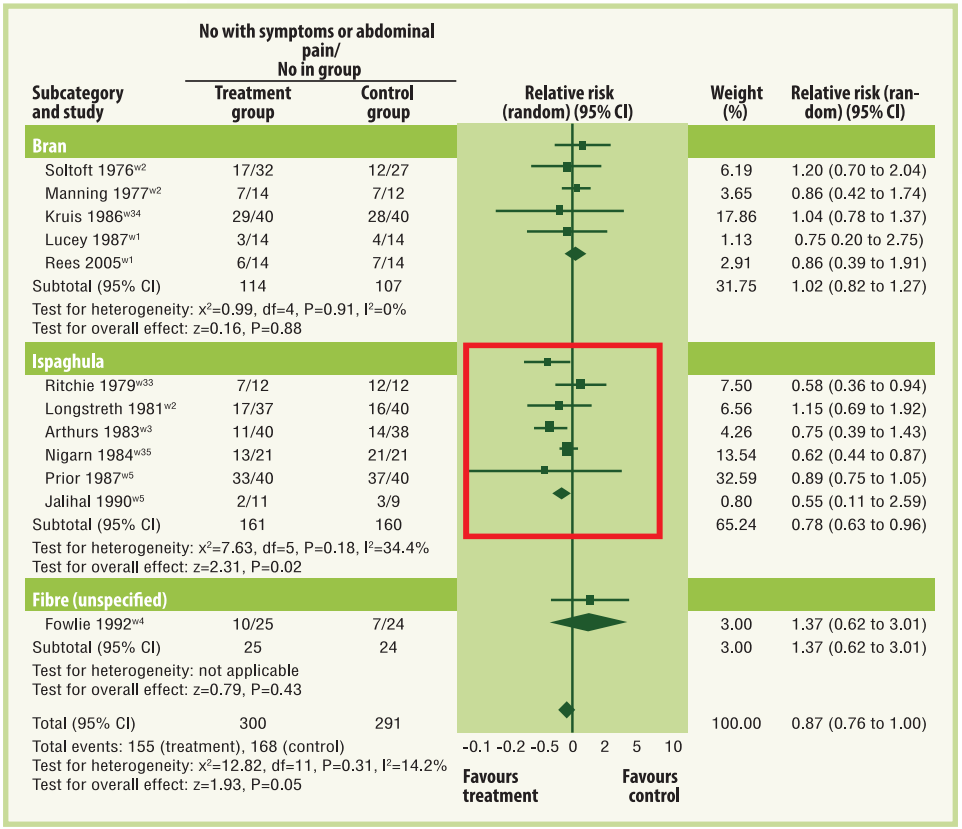
- **Как минимум 1 раз в неделю**
- **В течение 3 последних месяцев**

Тем не менее запоры при СРК встречаются у почти половины пациентов. Для лечения этого синдрома в настоящий момент предлагаются следующие средства[6].

Терапия запора при СРК	ДОЗА
Псиллиум	Максимально до 30 г в сутки, раздельный прием
Полиэтиленгликоль	17-34 г в сутки
Любипростон	8 мг 2 раза в сутки
Линаклотид	290 мг 1 раз в сутки

В отличие от рекомендаций предыдущего пересмотра (РИМ III), в обновленный список препаратов не вошла лактулоза.

По данным метаанализа, из пищевых волокон только псиллиум (исфагула) эффективен при СРК[7], другие виды грубых пищевых волокон (например, отруби) не рекомендованы к применению при СРК.



Согласно рекомендациям РГА[8] по лечению СРК «рекомендуется назначать псиллиум в дозе 3–4 г 2 раза в день с последующим увеличением дозы при необходимости».

6 Brian E. Lacy, Fermín Mearin, Lin Chang et al. Bowel Disorders Gastroenterology 2016;150:1393–1407

7 Ford AC, Forman D, Bailey AG, Axon AT, Moayyedi P. Irritable bowel syndrome: a 10-yr natural history of symptoms and factors that infl uence consultation behavior. Am J Gastroenterol.2008;103(5):1229–1239.

8 Ивашкин В.Т. и соавт. Клинические рекомендации Российской гастроэнтерологической ассоциации, Ассоциации колопроктологов России по диагностике и лечению больных с синдромом раздраженного кишечника. // РЖГГК. - 2014. - 2.

Лечение запоров у беременных





Запоры являются одним из самых распространенных нарушений функции кишечника в период беременности. По разным данным, запоры в период беременности отмечаются в 25-40% случаев. Запоры могут впервые возникать во время беременности, а при наличии симптомов до зачатия – усугубляться и носить более стойкий характер.

Причины развития запоров во время беременности:

- *Повышение уровня прогестерона в организме с ранних сроков беременности оказывает физиологическое неселективное релаксирующее воздействие не только на миометрий, но и на гладкую мускулатуру органов ЖКТ, что приводит к замедлению моторики. Сильное увеличение матки может приводить к сдавлению стенки кишечника, что, в свою очередь, вызывает болевые ощущения и мешает нормальной работе последнего.*

- *Защитная реакция против выкидыша. Активное сокращение стенок кишечника может спровоцировать сокращения матки, поскольку эти два органа имеют общую связь с нервной системой. В этом случае запор предотвращает ненужное начало родовой деятельности.*

- *Недостаточное употребление пищи, богатой клетчаткой, и сокращение объема потребляемой жидкости.*

Подход к лечению запоров у беременных не отличается от общепринятого. На первом этапе проводится коррекция рациона, режима питания и питьевого режима.

Использование пищевых волокон достоверно увеличивает частоту дефекаций у беременных женщин, страдающих запорами. Тем не менее **от применения грубых пищевых волокон, таких как отруби, во время беременности следует воздержаться,** т.к. их употребление может способствовать возникновению вздутия и болей в животе.

При неэффективности мер первого этапа только на втором назначается лекарственная терапия.

FDA U.S. Food and Drug Administration
Protecting and Promoting *Your* Health

ОДОБРЕНО



Псиллиум относится к категории B по данным FDA, т.е. может беспрепятственно назначаться при беременности. Препарат псиллиума Мукофальк рекомендован для лечения запора, в т.ч. во время беременности, согласно официальной инструкции к препарату в стандартной дозе от 3 пакетов в сутки.

В одном из клинических исследований по лечению запора у беременных **псиллиум превосходил лактулозу** в отношении нормализации моторной функции кишечника по эффективности, органолептическим показателям и комплайнсу. Кроме того, псиллиум вызывал меньшее количество побочных эффектов в виде диареи и абдоминальной боли, чем лактулоза.

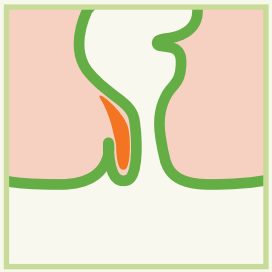
Размягчение стула при органических заболеваниях кишечника



Псиллиум (Мукофальк) входит в первую линию лечения согласно рекомендациям Ассоциации колопроктологов России, разработанных в Государственном научном центре колопроктологии[9]:

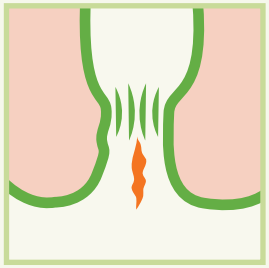
Рекомендации Ассоциации колопроктологов

Геморрой



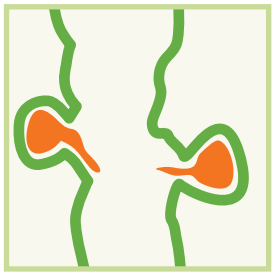
«Основным методом консервативной коррекции геморроидальных симптомов является нормализация деятельности желудочно-кишечного тракта и устранение запоров с помощью потребления адекватного количества жидкости и пищевых волокон <…> применяют семена и шелуху подорожника **(Мукофальк),** обладающих высокой водоудерживающей способностью, что позволяет избегать натуживания при дефекации».

Анальная трещина



«Стандартная схема консервативного лечения, включающая теплые сидячие ванночки и послабляющие средства (препараты содержащие пищевые волокна в виде оболочек семян подорожника: <…> **«Мукофальк»** <…>), позволяет купировать болевой синдром, добиться остановки кровотечений и заживления у 50% больных с острой анальной трещиной с минимальным риском развития побочных эффектов».

Дивертикулярная болезнь



«Профилактика как самого дивертикулеза, так и перехода его в состояние дивертикулярной болезни <…> включает преимущественное содержание в рационе растительной клетчатки в количестве не менее 25 г в сутки, контроль частоты стула и консистенции кала, профилактику ожирения. Такой режим питания достоверно снижает риск развития осложнений». **При клинически выраженном дивертикулезе** «рекомендуется высокошлаковая диета с дополнительным введением в рацион нерастворимых растительных волокон (пшеничные отруби в дозе 20-32 г в сутки, **Мукофальк** <…>)».



*За счет дополнительного эффекта по **размягчению стула и противовоспалительному действию слизи** псиллиум является базовым средством для нормализации стула при органических заболеваниях кишечника и аноректальной зоны.*

9 http://www.gnck.ru/recommendation.shtml

Отличие Мукофалька от других препаратов пищевых волокон



В отличие от отрубей, Мукофальк на 55% состоит из гель-образующей фракции пищевых волокон, которые связывают в 20 раз больше жидкости. Как следствие, псиллиум гораздо реже вызывает метеоризм и оказывает гораздо более выраженное действие как на нормализацию стула, так и на снижение холестерина.



Связывают в х1,8 воды больше собственной массы

Связывает в х40 воды больше собственной массы

В отличие от БАД на основе псиллиума, Мукофальк является лекарственным препаратом и проходит все необходимые этапы контроля сырья и производственного процесса. Благодаря особой технологии производства быстрорастворимых гранул **псиллиум в составе Мукофалька гораздо быстрее растворяется в воде и связывает почти в 4,5 раза больше жидкости.**

Алгоритм лечения запоров с применением Мукофалька

Пищевые волокна должны применяться наряду с изменением образа жизни до назначения слабительных

Изменение стиля жизни и питания

↓

Прекращение приема препаратов, которые могут вызвать запор

↓

Увеличение потребления пищевых волокон (МУКОФАЛЬК)

Стартовая доза МУКОФАЛЬКА – 3 пакета в сутки



НЕЭФФЕКТИВНО ↓ **7 дней**

Увеличить дозу МУКОФАЛЬКА до 6 пакетов в сутки (2 пакета на 300 мл на прием)



ЭФФЕКТИВНО ↓ **7 дней** ↓ **НЕЭФФЕКТИВНО**

Постепенно снижать дозу МУКОФАЛЬКА до 2-3 пакетов в сутки

Назначение слабительных на фоне 2-3 пакетов МУКОФАЛЬКА в сутки

Теперь
и в России

Натуральное действие псиллиума

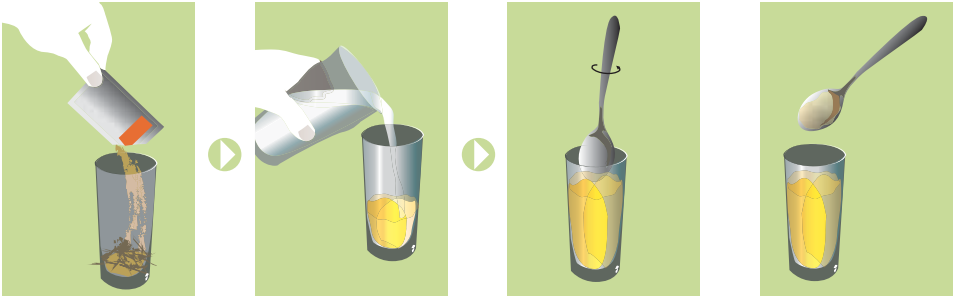
Новая экономически выгодная форма Мукофальк® в банках



Все о псиллиуме
и пищевых
волокнах на сайте
www.mucofalk.ru

Банки 300 г
экономия до 20%

Способ применения препарата Мукофальк



1 пакетик или 1 мерная ложка

Добавить 150 мл воды

Размешать и выпить

Дать постоять до образования желе и съесть