

Όταν το έντερο ... τεμπελιάζει



Από τον

Δρ. Δημήτρη Καραγιάννη,

Γαστρεντερολόγο,

Διευθυντή Ενδοσκοπικού Τμήματος

Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Η δυσκοιλιότητα είναι μία δύσκολη και άβολη κατάσταση που, ευτυχώς, αντιμετωπίζεται με σχετικά απλό τρόπο.

Αν οι επισκέψεις σας στην τουαλέτα είναι πιο αραιές από το φυσιολογικό (λιγότερες από 3 την εβδομάδα) και σχεδόν πάντα δύσκολες, δεν είστε οι μόνοι. Το 12% των ανθρώπων παγκοσμίως ταλαιπωρούνται από το συγκεκριμένο πρόβλημα. Ωστόσο, όπως προκύπτει από τις έρευνες, το 1/4 των ανθρώπων που πάσχουν από δυσκοιλιότητα δεν κάνουν τίποτα για να ανακουφιστούν από τα συμπτώματα. Αντιθέτως, προτιμούν να περιμένουν ελπίζοντας πως θα περάσουν χωρίς κάποια ιατρική βοήθεια.

Για να θεωρηθεί κάποιος δυσκοίλιος, θα πρέπει να έχει λιγότερες από τρεις κενώσεις ανά εβδομάδα.

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να υπάρχει και ως κατάσταση από μόνη της ή να είναι αποτέλεσμα άλλης νόσου. Μερικές από τις βασικές αιτίες είναι:

- Η κακή διατροφή, φτωχή σε ίνες.
- Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα.
- Η απότομη απώλεια βάρους.
- Η αφυδάτωση ή νοσήματα που οδηγούν σε αφυδάτωση.

- Το υψηλό ασβέστιο στο αίμα.
- Φάρμακα όπως σίδηρος, αντικαταθλιπτικά και ορισμένα αντιυπερτασικά.

Η δυσκοιλιότητα, εκτός από το ότι ίσως συνιστά την πιο συχνή διαταραχή του πεπτικού συστήματος, είναι δυσάρεστη, ενοχλητική και αλλιάζει την ποιότητα της ζωής όσων «επισκέπτεται». Αν είναι χρόνια, μπορεί να σχετιστεί και με δημιουργία αιμορροϊδων, πρόπτωση ορθού, ραγάδες δακτυλίου, καρκίνο παχέος εντέρου, εκκολητώματα κ.λπ.

Η επίσκεψη στον γιατρό επιβάλλεται, αν επηρεάζεται η καθημερινότητά μας, αν τα συμπτώματα έχουν διάρκεια μεγαλύτερη από τρεις εβδομάδες και αν είμαστε άνω των 40 ετών ή αν τα συμπτώματα συνοδεύονται από απώλεια βάρους, αδυναμία, αιμορραγία κατά την κένωση ή μετά από αυτή και πυρετό. **Εφόσον εντοπιστεί η αιτία, συνήθως μπορεί να αντιμετωπιστεί.** Και, για να συμβεί αυτό, **δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται φάρμακα, παρά μόνο έπειτα από υπόδειξη του γαστρεντερολόγου. Διότι το έντερο μπορεί να εθιστεί σε αυτά τα σκευάσματα, ενώ η παρατεταμένη χρήση τους ενδεχομένως**

να οδηγήσει σε κοιλίτιδα, π.χ. από υπακτικά. Για να είναι αποτελεσματική η θεραπεία, πρωτεύοντα ρόλο έχει να κατανοήσουμε τη σημασία της σωστής διατροφής σε συνδυασμό με την άσκηση.

Για να αποφύγουμε, αλλά και για να αντιμετωπίσουμε τη δυσκοιλιότητα, μπορούμε να ακολουθήσουμε τις εξής συμβουλές:

- Διατροφή πλούσια σε **φυτικές ίνες**. Η συνιστώμενη ποσότητα φυτικών ινών την ημέρα είναι **20-30** γραμμάρια. Μία καλή πύση είναι τα **δημητριακά** που κυκλοφορούν στο εμπόριο, καθώς αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών για τον οργανισμό και τροφή εύκολα καταναλώσιμη.

- Συμπεριλαμβάνουμε στη διατροφή μας ψωμί από **πιτυρούχο σιτάλευρο, σίκαλη, πιτυρούχα κράκερ**.

- Προτιμάμε να καταναλώνουμε **τρεις μερίδες λαχανικών** την ημέρα, όπως σπανάκι, μπρόκολο, μαρούλι, λάχανο, σέλινο, παντζάρια κ.ά.

- Πίνουμε πάνω από **2 λίτρα υγρά** ημερησίως.

- Οι **ξηροί καρποί, οι μαρμελάδες** και οι **σούπες** βοηθούν την κινητικότητα του εντέρου.

- **Ασκούμαστε τακτικά**. Το περπάτημα ή η γυμναστική προάγει την καλή λειτουργία του εντέρου και γενικά έχει ευεργετικά αποτελέσματα στον οργανισμό.

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να υπάρχει και ως κατάσταση από μόνη της ή να είναι αποτέλεσμα άλλης νόσου.



Εναλλακτικές λύσεις

Αντιμετωπίστε τη δυσκοιλιότητα χωρίς φάρμακα, με απλές κινήσεις, φιλικές προς τον οργανισμό.

Εκτός από τις ενδεδειγμένες διατροφικές αλλαγές και συνήθειες, που αντιμετωπίζονται το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας, υπάρχουν και άλλες προτάσεις, που βοηθούν στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων και συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Εκπαιδύοντας το έντερο. Μόλις σηκωθείτε το πρωί, πιείτε νηστικοί δύο ποτήρια κρύο νερό. Μετά πάρετε το πρωινό σας. Σταδιακά το έντερο σας θα εκπαιδευτεί να κινητοποιείται μετά την πρωινή έγερση.

Επίσης, κατά τη διάρκεια της ημέρας, δεν θα πρέπει να καταπιέξετε την επιθυμία για αφόδευση. ♦