

El restrenyiment crònic

El restrenyiment crònic vol dir fer poques deposicions a la setmana, dures i fent massa força.

És molt freqüent, especialment en dones i en persones grans. Provoca molèsties a la panxa, gasos, hemorroides, fissures anals, etc. Es pot reeducar l'hàbit intestinal.

■ Begui diàriament al menys dos litres de líquid: aigua, brous vegetals, suc de fruita, infusions etc. Begui cada matí en dejú un o dos gots d'aigua tèbia (o calenta) o de taronjada natural.

■ Mengi més fibra: verdura, amanides, llegums, fruita (les prunes i el kiwi són les més laxants), fruits secs (com prunes panses), cereals integrals. Mengi iogurt cada dia. No és un laxant, sinó un regulador del budell.

■ Convé que mai deixi per després anar a defecar quan en tingui ganes.

■ Intenti anar al wàter sempre a la mateixa hora (després de l'esmorzar acostuma a ser més fàcil).



■ Prengui's un temps prudencial, de 15 a 20 minuts. Si té hemorroides no hi estigui massa temps. La millor postura per defecar és estar assegut a la tassa amb els peus aixecats un pam del terra (es col·loca per exemple un caixó o un tamboret baix o una capsa de sabates).

■ Els supositoris de glicerina poden servir com a inductors de la deposició.

■ Faci exercici físic: quant més exercici faci, millor funcionarà el seu budell.

■ Afegeixi una mica de segó de blat al menjar, normalment a la verdura, no al iogurt o la llet. Comenci amb poca quantitat i, si cal, vagi augmentant fins a 4 cullerades soperes al dia. Convé beure molt líquid amb el segó.



■ A algunes persones els va bé llegir al wàter, poden fer-ho sempre que no hi estiguin massa estona.

■ Eviti les situacions que afavoreixen el restrenyiment, com l'estrès, l'ansietat i alguns medicaments.

Si se segueixen correctament aquestes indicacions, poques vegades caldrà afegir alguna medicació.

Consulti el seu metge si en un mes no millora amb les mesures anteriors i, sobretot, abans de prendre laxants o purgants. Alguns laxants, inclosos els derivats de plantes, poden produir inflamació greu del budell.