

Δυσκοιλιότητα (ενηλίκων)

Τι είναι η δυσκοιλιότητα;

Δυσκοιλιότητα είναι η αφόδευση σκληρών, ξηρών κοπράνων που κάποιες φορές μπορεί να είναι επώδυνη.

Η δυσκοιλιότητα είναι συνήθης και απασχολεί έναν στους πέντε ανθρώπους.

Η συχνότητα των αφοδεύσεων διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και κυμαίνεται από 1-2 φορές ημερησίως έως μία φορά ανά 3 ημέρες. Όσο μεγαλώνουμε πηγαίνουμε λιγότερο συχνά στην τουαλέτα. Δυσκοιλιότητα είναι η αλλαγή της συνήθους κατάστασης.

Τι προκαλεί τη δυσκοιλιότητα;

Υπάρχουν κάποια συνηθισμένα αίτια δυσκοιλιότητας.

Δίαιτα

- Ανεπαρκής κατανάλωση νερού
- Δίαιτα φτωχή σε φυτικές ίνες

Τρόπος ζωής

- Απουσία τακτικής άσκησης
- Μεγάλη καθυστέρηση για να πάει κανείς στην τουαλέτα
- Αλλαγή στις καθημερινές συνήθειες, π.χ. ταξίδι ή αλλαγή του ωραρίου εργασίας

Κύηση – εξαιτίας της δράσης των ορμονών, του περιορισμού της άσκησης και της πίεσης που ασκεί η διαστελλόμενη μήτρα στα έντερα

Πάροδος των ετών – εξαιτίας της σύσπασης των μυών του εντέρου και της εξάρτησης από τακτική λήψη φαρμάκων

Φάρμακα – εξαιτίας της λήψης ισχυρών παυσίπονων αλλά και μετά τη διακοπή καθαρτικών

Χρόνιες ασθένειες – περιλαμβάνονται συγκεκριμένες νόσοι του εντέρου και κατάθλιψη.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

- Πίεση και πόνος κατά την αφόδευση σκληρών κοπράνων
- Μη αφόδευση για αρκετές ημέρες
- Κράμπες στο στομάχι, αν και ο πόνος συνήθως δεν είναι οξύς
- Φούσκωμα στο στομάχι και αέρια
- Ανορεξία ή απώλεια βάρους
- Ναυτία
- Αίσθηση γενικής αδιαθεσίας
- Μικρή αιμορραγία από μια σχισμή γύρω από τον πρωκτό (εξωτερικά).

Στο τμήμα επειγόντων περιστατικών

Το τι θα κάνετε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την αιτία που σας φέρνει στο νοσοκομείο.

Εάν έρθετε με κοιλιακό πόνο και τα άλλα σοβαρά αίτια πόνου έχουν αποκλειστεί, αφού αντιμετωπιστεί πρώτα ο πόνος συνήθως σας παρέχεται θεραπεία για τη δυσκοιλιότητα.

Η θεραπεία (βλέπε επόμενη σελίδα) περιλαμβάνει καθαρτικά τα οποία διευκολύνουν την αφόδευση καθώς και υπόθετα που βοηθούν ώστε η αφόδευση σκληρών κοπράνων να είναι λιγότερο επώδυνη.

Ίσως χρειαστούν κλύσματα (βλέπε επόμενη σελίδα) για να διευκολυνθεί η αφόδευση.

Εάν ο πόνος είναι οξύς και αισθάνεστε έντονη αδιαθεσία, ίσως να έχετε κάτι πιο σοβαρό από δυσκοιλιότητα και πρέπει να απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

Η αλλαγή στην αφόδευση μπορεί να υποδηλώνει σοβαρή υποκείμενη, αλλά όχι οξεία, νόσο και πρέπει να ενημερώσετε σχετικά τον γιατρό σας.

Δυσκοιλιότητα (ενηλίκων)

Επιλογές θεραπείας

Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από τα αίτια της δυσκοιλιότητας.

Καθαρτικά

Λαμβάνονται από το στόμα και μαλακώνουν τα κόπρανα. Περιέχουν χυμό δαμάσκηνου, Metamucil, λακτουλόζη, Coloxyl, και υγρή παραφίνη. Τα συγκεκριμένα φάρμακα πρέπει να τα σταματήσετε βαθμιαία και να τα υποκαταστήσετε με αλλαγή της δίαιτας σύμφωνα με τις οδηγίες που θα λάβετε. Τα δαμάσκηνα και τα σταφύλια, όπως και τα περισσότερα φρούτα είναι καλά καθαρτικά.

Υπόθετα

Πρόκειται για δισκία που εισάγονται από τον πρωκτό, π.χ. γλυκερίνη.

Κλύσματα

Πρόκειται για ειδικά υγρά, όπως είναι το microlax, τα οποία εισάγονται από τον πρωκτό και διατηρούνται όσο το δυνατόν περισσότερο με στόχο την αφόδευση.

Προσοχή:

Η αλλαγή των συνηθειών της αφόδευσης μπορεί να αποτελεί πρόωρη ένδειξη καρκίνου του εντέρου και εάν δεν εντοπιστούν σαφή αίτια προτείνεται να απευθυνθείτε στον παθολόγο σας ή σε γαστρεντερολόγο.

Όταν βρίσκεστε στο σπίτι σας

Δίαιτα:

- Πίνετε άφθονα υγρά χωρίς υπερβολές, όχι περισσότερο από 1 επιπλέον λίτρο την ημέρα
- Αυξήστε σταδιακά την ποσότητα φυτικών ινών που καταναλώνετε (όπως δημητριακά, ψωμί ολικής άλεσης, λαχανικά και φρούτα). Τα περισσότερα «πρόχειρα» γεύματα περιλαμβάνουν ελάχιστες φυτικές ίνες.

Τρόπος ζωής:

- Αυξήστε την άσκηση – το τακτικό περπάτημα ή τρέξιμο είναι ιδανικά
- Μην καθυστερείτε την επίσκεψη στην τουαλέτα βάζοντας άλλες προτεραιότητες. Μην το αμελείτε
- Ελέγξτε όλα τα φάρμακά σας με τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό της περιοχής σας και αλλάξτε εκείνα που μπορεί να προκαλούν δυσκοιλιότητα.

Οδηγίες:

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:



Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES