



ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΠΤΙΚΟΥ

Δυσκοιλιότητα

Θέλεις όλα να πηγαίνουν... ρολόι;



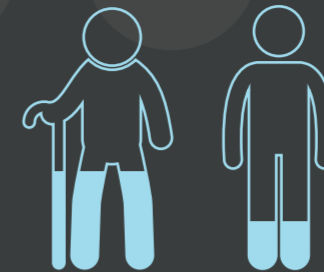
Τι είναι δυσκοιλιότητα;

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να οριστεί όταν το άτομο για **τουλάχιστον τρεις μήνες, το τελευταίο εξάμηνο**, εμφανίζει δύο ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- σκληρά κόπρανα
- αίσθημα ατελούς κένωσης (1 στις 4 κενώσεις)
- δυσκολία στην κένωση και κοιλιακό άλγος και
- μειωμένη συχνότητα κενώσεων ανά εβδομάδα (1-2 κενώσεις εβδομαδιαίως)
- αίσθημα ορθοπρωκτικής απόφραξης

33% στους ηλικιωμένους

16% στους ενήλικες



Εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες στην Ελλάδα

7 στους 10

πάσοντες είναι γυναίκες σύμφωνα με έρευνα του ΕΛΙΓΑΣΤ(2006)



Προδιαθεσικοί παράγοντες εμφάνισης δυσκοιλιότητας



Πρώτης γραμμής άμυνα

Αύξηση της κατανάλωσης φυτικών ινών	Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας	Επαρκής κατανάλωση υγρών	Συμπληρωματική κατανάλωση πρεβιοτικών-προβιοτικών ουσιών	Συμπληρωματική χρήση φυσικού σπασμολυτικού (πχ αιθέριο έλαιο μέντας) για την αντιμετώπιση του κοιλιακού πόνου
1	2	3	4	5

Διατροφική Φροντίδα

Τρόφιμα **πλούσια** σε φυτικές ίνες

Φακές (1 φλιτζ): **16** γρ

Αρακάς (1 φλιτζ): **9** γρ

1/2 φλ. δημητριακά τύπου all bran: **9** γρ

1 μεγάλο αχλάδι: **7** γρ

1 φλιτζ. σπαγγέτι ολικής άλεσης: **6** γρ

Υπερεκτιμημένα τρόφιμα ως προς τις φυτικές ίνες

3 σύκα αποξηραμένα: **3** γρ

Ντομάτα: **2** γρ

Κολοκύθι (1 φλιτζ): **2** γρ

3 δαμάσκηνα αποξηραμένα : **2** γρ

Μαρούλι (1 φλιτζ): **1** γρ

Extra tips

- Μειώστε το άγχος στην καθημερινότητά σας!
- Βρείτε χρόνο για ένα περίπατο ή μια βόλτα που θα σας χαλαρώσει!
- Ακούστε το αντανακλαστικό του εντέρου σας! Ιδιαίτερα τις πρωινές ώρες και μετά την κατανάλωση των γευμάτων!
- Δώστε χρόνο στο σώμα και στο έντερο σας να λειτουργήσει!
- Χρησιμοποιήστε υπακτικά για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της νόσου και πάντα σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό/φαρμακοποιό σας.
- Να έχετε επιμονή και υπομονή! Μια χρόνια κατάσταση που σας ταλαιπωρεί, θα λυθεί με καθημερινές αλλαγές σε βάθος χρόνου!

Άλλα αίτια που προκαλούν εμφάνιση δυσκοιλιότητας

Λειτουργικές διαταραχές του εντέρου, π.χ. το Σ.Ε.Ε.	Διάφορες συστηματικές παθήσεις (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, υποθυρεοειδισμός)
Φαρμακευτικές αγωγές (π.χ. αντιυπερτασικά, αντιχολινεργικά, αντισταμινικά κ.α.)	Νευρολογικές διαταραχές
Ψυχολογικές διαταραχές (π.χ. κατάθλιψη)	Ορμονικές μεταβολές στην κύηση
Ορμονικές μεταβολές στην εμμηνόπαυση	Ηλικία >65 ετών

1. Κατανάλωσε επαρκή ποσότητα **φυτικών ινών** καθημερινά στη διατροφή σου (25-35γρ/ημερησίως), συνοδεύοντας κάθε κύριο γεύμα σου με μια μεγάλη **σαλάτα με ποικιλία λαχανικών**. Ένταξε καθημερινά ως ενδιάμεσο σνακ, **φρούτα** τα οποία καταναλώνονται με τη φλούδα, **κιτρώδη** φρούτα (πορτοκάλι, ακτινίδιο) που είναι πλούσια σε διαλυτές φυτικές ίνες, καθώς και **φρούτα πλούσια σε σορβιτόλη** (πχ μήλο, δαμάσκηνο) η οποία εμφανίζει ήπια καθαρτική δράση. Στα αρχικά στάδια της προσπάθειάς σου και μέχρι να επιτύχεις τον ημερήσιο στόχο των 25 γρ φυτικών ινών/ημέρα, μπορείς να λαμβάνεις αν χρειαστεί κάποιο **συμπλήρωμα φυτικών ινών** για να σε ανακουφίσει. Αποτελεσματική δράση έχει το **ψύλλιο**, που ανήκει στις διαλυτές φυτικές ίνες και είναι γνωστό για την ήπια καθαρτική του δράση.

2. Δοκίμασε να εντάξεις στη διατροφή σου **γαλακτοκομικά πλούσια σε προβιοτικά**, μικροοργανισμούς που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος. Μπορείς να τα βρεις στο **κεφίρ**, καθώς και σε εμπλουτισμένα στο εμπόριο προϊόντα. Διαφορετικά μπορείς να τα λάβεις εξωγενώς, μέσω **συμπληρώματος διατροφής**.

3. Κατανάλωσε περίπου **2 λίτρα υγρών καθημερινά**, ώστε να εξασφαλίσεις την επαρκή ενυδάτωση σου. Προτίμησε το **μεταλλικό νερό**, καθώς το **μαγνησιο** που περιέχει φαίνεται να έχει ήπια καθαρτική δράση.

4. Βάλε την **άσκηση** στη ζωή σου! Προσπάθησε να ακολουθείς 3-4 φορές την εβδομάδα ένα πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον διάρκειας **30-40 λεπτών**, καθώς μελέτες υποστηρίζουν ότι βοηθά στην αύξηση της κινητικότητας του εντέρου και στην καλύτερη ποιότητα ζωής.

5. Η **αναζήτηση ιατρικής βοήθειας** με επίσκεψη στον ειδικό γιατρό ο οποίος θα διαγνώσει τα αίτια και θα συστήσει την **ανάλογη θεραπεία**.

Φαρμακευτική αντιμετώπιση με τη χορήγηση υπακτικών από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας

Αυξάνοντα τον όγκο των κοπράνων	• Διεγείρουν την κίνηση του εντέρου και είναι ασφαλή για μακροχρόνια χρήση
Μαλακτικά	• Αυξάνουν τη γλοιότητα και εμποδίζουν την επαναρόφιση του ύδατος
Ωσμωτικός δρώντας	• Αυξάνουν το κατακρατούμενο νερό στα κόπρανα μέσω της ώσμωσης
Διεγερτικά	• Δρουν άμεσα
	• Διεγείρουν την εντερική κινητικότητα
	• Δρουν άμεσα



Επιστημονική Επιμέλεια Infographic για την Ομάδα Υγείας Πεπτικού Ηλιάνα Ηλιοπούλου, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc. Γραφιστική Επιμέλεια Infographic Σοφία Δρογούδη, Σχεδιάστρια Οπτικής Επικοινωνίας

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
1. Johanson JF. Review of the treatment options for chronic constipation. Med Gen Med 2007;9(2):25. 2. Bharucha AE, Dorn SD, Lembo A, Pressman A, American Gastroenterological Association Medical Position Statement on Constipation. Gastroenterology 2013;144:211-217, January 2013. 3. Leung L, Chir MBB, Riutta T, Kotecha J. Chronic Constipation: An Evidence-Based Review. J Am Board Fam Med 2011; 24:436-451. 4. Yang J, Wang HP, Zhou L, Xu CF. Effect of dietary fiber on constipation: a meta analysis. World J Gastroenterol 2012;18:7378-83. 5. Paré P, Bridges R, Champion MC, Ganguli SC, Gray JR, Irvine EJ. Recommendations on chronic constipation (including constipation associated with irritable bowel syndrome) treatment. Can J Gastroenterol 2007;21(Suppl B):3B-22B.