



O QUE PODE FAZER?

Acabar com os maus hábitos

Para evitar a obstipação, é muito importante manter uma dieta saudável e equilibrada.

Deve tentar comer muita fruta e legumes.

Escolha pão integral em vez de branco e coma mais cereais integrais (por ex., muesli) regularmente.

Este tipo de alimentos garante que recebe fibra suficiente (fibras alimentares), que mantém o seu intestino delgado a funcionar bem.

Deve também beber muitos líquidos: dependendo do clima em que vive, pode precisar de um mínimo de 1,5 a 2 litros de água ou sumo por dia.

O exercício regular (se possível, pelo menos 30 minutos por dia) é bom para a sua digestão.

Se as suas condições de vida são muito stressantes, deveria considerar formas de reduzir os seus níveis de stress.



FALE COM O SEU MÉDICO

Obtenha ajuda

Ninguém se sente à vontade em falar de como funciona o seu intestino.

Mas não se preocupe. Pode sempre falar com o seu médico de família sobre isso. Lembre-se de como a obstipação é comum: isso significa que o seu médico ajuda muitas pessoas com esses problemas.

É boa ideia tirar algumas notas. Durante uma ou duas semanas, registre o que come e quantas vezes vai à casa de banho.

Registe qualquer medicação que esteja a tomar e quaisquer doenças recentes que tenha tido. Todas estas coisas ajudarão o seu médico a escolher o tratamento adequado para si.

OBSTIPAÇÃO

Uma queixa muito frequente...



... mas continua a ser um assunto tabu



O QUE É A OBSTIPAÇÃO?

Sintoma ou doença?

Obstipação é o nome de vários problemas em eliminar as fezes. É uma queixa muito comum, e uma em três pessoas tem esse problema a determinada altura.

Obstipação pode significar que o intestino de alguém apenas funciona uma ou duas vezes por semana. Pode também significar que tem de fazer muito esforço quando vai à casa de banho, que as suas fezes são duras e grumosas, ou que fica com a sensação que a evacuação ainda não terminou.

Normalmente, a obstipação não é um problema muito grave. Mas se os sintomas da obstipação como os descritos acima continuarem ao longo de várias semanas ou meses, deve consultar o seu médico.

O QUE CAUSA A OBSTIPAÇÃO?

Várias razões

A obstipação é muitas vezes provocada por um estilo de vida ou uma alimentação pobre, por exemplo:

- não ingere cereais/pão integral suficientes
- não ingere fruta e legumes suficientes
- stress
- rotina diária irregular
- exercício insuficiente



Mas há também outras causas:

- muitos medicamentos podem provocar obstipação como efeito secundário
- gravidez
- mobilidade limitada devido à idade avançada, incapacidade ou doença
- problemas psiquiátricos, como depressão
- outros problemas médicos

Se alguma destas opções se aplicar a si, deve consultar o seu médico.

COMO SE TRATA A OBSTIPAÇÃO?

Estilo de vida e medicação

A obstipação pode ser tratada de duas formas:

- fazendo alterações na sua dieta e no seu estilo de vida, ou
- usando laxantes

A obstipação é muitas vezes causada pela combinação errada de bactérias no nosso intestino grosso.

Uma dieta rica em fibras ajuda a repor o equilíbrio, uma vez que as fibras alimentares são alimento para as bactérias consideradas promotoras de saúde. Alguns laxantes podem ajudar a repor um equilíbrio saudável de bactérias no intestino.

COMO FUNCIONAM OS LAXANTES?

Diferentes formas de atuar

Os laxantes são substâncias que facilitam e regulam o funcionamento do seu intestino. Há vários tipos de laxantes disponíveis.

Fibra

O psílio (também chamado de ispagula) é uma fibra natural que absorve muita água. No intestino grosso, ajuda a manter as fezes moles e húmidas. Pode ser um bom tratamento para a obstipação ligeira, mas não é eficiente.

Macrogol

O macrogol é um polímero sintético (polietilenoglicol) que absorve água e torna as fezes maiores e mais moles. É um laxante eficaz. Deve ser usado normalmente durante, no máximo, duas semanas.

Lactulose

A lactulose é um derivado da lactose, o açúcar natural do leite. Não é digerida no intestino delgado. No intestino grosso, promove o crescimento de determinadas bactérias benéficas, fazendo com que as fezes fiquem maiores, mais moles e húmidas. É um laxante eficaz e que pode ser usado com segurança por um período de tempo mais longo, se necessário.

Laxantes estimulantes

As substâncias como o extrato de sena, o picossulfato e bisacodil são laxantes fortes que estimulam a contração do cólon e do reto, provocando o funcionamento do intestino. Devem ser utilizados apenas ocasionalmente e por um curto período de tempo.

Antes de usar qualquer laxante,
deve consultar o seu médico
e/ou farmacêutico.