

Constipatia

Aceasta fisa informativa explica ce se intelege prin 'normal' si la ce sa va asteptati in situatia in care cand mergeti la toaleta nu puteti iesi si avea scaun. De asemenea va informeaza in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa cautati sfatul medicului sau al personalului medical specializat.

Util de stiut

- **Ce este constipatia?** Constipatia inseamna ca scaunul devine tare si cand mergeti la toaleta nu puteti iesi, iesiti cu greutate, sau va doare cand aveti scaun. De asemenea poate crea senzatia ca intestinul gros nu se goleste complet chiar daca reusiti sa aveti scaun.
- **Alte simptome** Constipatia mai poate fi acompaniata de simptome precum balonare, lipsa poftei de mancare si dureri ori crampe in abdomen.
- **Cat de obisnuita este?** Constipatia este foarte des intalnita (in special la femei si persoane in varsta) si afecteaza 1-2 persoane din 10.
- **Cauze comune** O dieta care nu contine suficiente alimente bogate in fibre (cereale, legume si fructe), schimbarea stilului (obiceiurilor) de a manca, abtinerea de la a merge la toaleta atunci cand simtiti nevoia, daca nu beti suficiente lichide, lipsa de activitate fizica (sau insuficienta) – si poate surprinzator, probleme mentale precum depresia si anxietatea. Anumite medicamente, precum opioidele, diureticele si antidepresivele pot de asemenea cauza constipatie.

La ce va puteti astepta

- ✓ **Care este frecventa normal a scaunelor** Fiecare om este diferit, unele persoane pot iesi la toaleta (si avea scaun) la 3-4 zile, pe cand altii de mai multe ori pe zi.
- ✓ **De regula constipatia este inofensiva** Este ceva firesc si de regula inofensiv.
- ✓ **Durata** In cele mai multe cazuri, constipatia dureaza putin si trece in cateva zile, maxim 2-4 saptamani.
- ✓ **Investigatii** De regula nu sunt necesare analize sau alte proceduri, intrucat diagnosticul se poate pune doar pe baza simptomelor.

Continuat pe verso



FISA INFORMATIVA NR. 5 (versiunea 1.0.1)

Ce puteti face – acum cat si in viitor

- ✓ **Dieta sanatoasa** Mancati zilnic mai multe fibre – alimente precum fructe, legume, zarzavat, seminte si cereale, sau luati fibre solubile, ca de exemplu fulgi de ovaz, orz, pt. a ajuta cu prevenirea si ameliorarea constipatiei.
- ✓ **Hidratare** Evitati deshidratarea si beti multa apa.
- ✓ **Activitati fizice** Faceti cat mai multa miscare si exercitii, intrucat ajuta la digestie.
- ✓ **Ascultati-va organismul** Raspundeti la semnalele organismului si nu va abtineti de la a merge la toaleta atunci cand simtiti nevoia.
- ✓ **Ameliorarea durerii** Analgezicele obisnuite precum *paracetamolul* pot ajuta la reducerea durerii.
- ✓ **Medicamente impotriva constipatiei** De la supozitoare la laxative, exista diverse medicamente impotriva constipatiei ce se pot cumpara fara reteta. Cereti sfatul farmacistului atunci cand nu sunteti sigur/ a ce medicament este mai potrivit pt dvs., sau cautati online pe <http://www.medicinechestonline.com>.

Cand trebuie sa mergeti la medic

In cazuri *rare*, constipatia poate avea la baza si alte cauze. Mergeti la medic in oricare din urmatoarele situatii:

- **Durata** Cand constipatia sau senzatia ca intestinul gros nu se goleste complet dureaza mai mult de sase saptamani.
- **Alte simptome** Cand burta se umfla din ce in ce mai mult si/ su incepeti sa vomati, intrucat acestea pot fi semne ca aveti intestinul blocat.
- **Varsta** Cand aveti peste 50 de ani si nu ati mai suferit de constipatie inainte.
- **Medicatie** Cand banuiti ca un medicament pe care il luati va cauzeaza constipatie.
- **Sange in scaun** Cand observati sange in fecale, mai ales daca nu simtiti nici o durere sau discomfort in jurul anusului.
- **Simptome 'generale'** Cand pierdeti in greutate fara alt motiv aparent; cand va simtiti obosit si fara vlagă tot timpul, transpirati sau aveti stari febrile; sau atunci cand aceste simptome nu dispar in timp de sase saptamani.

Pt. mai multe informatii

NHS Choices <http://www.nhs.uk/Conditions/Constipation/Pages/Introduction.aspx> si **Choose Well** www.choosewellmanchester.org.uk/self-care (ambele in lb. engleza) furnizeaza mai multe informatii utile despre prevenirea si tratarea constipatiei. De asemenea farmacistul va poate ajuta cu evaluarea simptomelor si cu privier la medicamentele potrivite.



Creat de catre **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire efectuată la data de 04 Mar 14. Pt. sugestii si comentarii va rugam contacti Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

