

El restrenyiment crònic

El restrenyiment crònic és fer poques deposicions a la setmana, dures i fent massa força. És molt freqüent, especialment en dones i 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.

► 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 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).



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

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

► Mengi més **fibra**: verdura, amanides, llegums, fruita, fruits secs, cereals integrals. Les **prunes i el kiwi** són les fruites més laxants. També es poden prendre com a prunes panses.



► Mengi **iogurt** cada dia. No és un laxant, sinó un regulador del 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.

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

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

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

Consulti al 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.