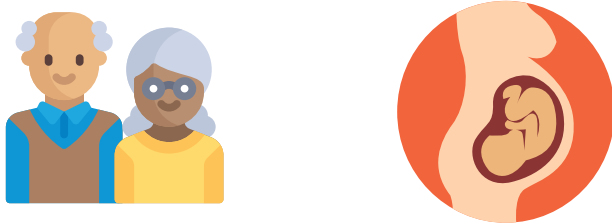


Les persones d'edat avançada i les embarassades són propenses a patir restrenyiment



**ELS CANVIS D'HÀBITS I L'INCREMENT EN LA INGESTA DE FIBRA PODEN AJUDAR A PREVENIR I MILLORAR L'ESTRENYIMENT**

## RESTRENYIMENT

### FA MOLTS DIES QUE NO VAIG AL LAVABO. QUÈ HI PUC FER?

El restrenyiment ocasional és un trastorn freqüent en nens i adults que, tot i que es considera lleu, pot comportar molt malestar. Habitualment es pot prevenir i millorar de forma fàcil i senzilla amb un canvi d'hàbits dietètics i un estil de vida saludable.

En cas que aquestes mesures no siguin suficients, els laxants hi poden ajudar però també poden produir efectes adversos si se n'abusa o se'n fa un ús innecessari.

### QUÈ ÉS EL RESTRENYIMENT?

El restrenyiment és un canvi en els hàbits intestinals que comporta una disminució de la freqüència de les deposicions. Acostuma a ser lleu i transitori.

Tot i que els símptomes poden variar en funció de la persona, en general aquest trastorn es caracteritza per un canvi (real o percebut) en l'hàbit intestinal a causa de la disminució de la freqüència de les deposicions, dificultat del pas de femta molt dura o petita. També es pot associar a la sensació d'estar ple o de no evacuar de forma completa.

**No anar al lavabo cada dia no es considera restrenyiment, només ho és si la freqüència és inferior a 3 cops a la setmana.**

## QUINA N'ÉS LA CAUSA?

Les causes són variables però generalment està relacionat amb els hàbits dietètics, la medicació que es pren o les malalties del pacient.

Tot i que habitualment la causa no és única, els factors freqüentment associats són una insuficient aportació de fibra de la dieta i una baixa ingesta de líquids.



## QUAN HE D'ANAR AL METGE?

Haureu de consultar el metge en cas d'un canvi sobtat o restrenyiment greu, especialment si no estan relacionats amb canvis en l'estil de vida o a l'ús de medicaments que poden provocar restrenyiment.

**Si hi ha una pèrdua de pes no justificada o presència de sang a la femta, demaneu una visita al metge.**

No obstant això, s'hauria de contactar amb un professional sanitari en les situacions següents:

- Si és la primera vegada que es pateix restrenyiment
- Si dura més de tres setmanes
- Si és greu
- Si s'associa a altres signes com la presència de sang a la femta, pèrdua de pes, febre o debilitat

**Si preneu medicaments de forma crònica, pregunteu al vostre metge si el restrenyiment podria estar relacionat amb la medicació que preneu habitualment.**

**Malgrat això, no deixeu de prendre'ls sense consultar-li-ho.**



## QUÈ HI PUC FER SI EN TINC?

- **Canvi d'hàbits a l'hora d'anar al lavabo.** Intentar habitar-se a defecar sempre a la mateixa hora i sense pressa, dedicant el temps necessari. Es recomana fer-ho després dels àpats, preferiblement després del dejú perquè és quan l'intestí està més actiu. Cal anar al lavabo sempre que se'n tingui ganes. Amb el pas del temps aquests estímuls són cada vegada menys intensos i convé mantenir-los.



- **Augmentar el consum de fibra.** Es recomana un total de 20-35 g/dia de fibra. La fruita (especialment els cítrics o les prunes), els cereals, els llegums i la verdura són una excel·lent font de fibra.



- **Augmentar la ingesta de líquids.**



- **Fer activitat física adaptada a cada edat.**



Si el canvi d'hàbits d'alimentació no són suficients per millorar el trànsit intestinal, o fins que inicien el seu efecte, es poden fer servir laxants.

**En principi l'ús de laxants hauria de ser ocasional i no se'n recomana l'ús a llarg termini.**