

Αντιμετώπιση χρόνιας δυσκοιλιότητας

Σύγχρονες μελέτες δείχνουν πως η δυσκοιλιότητα ταλαιπωρεί το 15%, κατά μέσο όρο του πληθυσμού στον δυτικό κόσμο, ενώ εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες και στους ηλικιωμένους. Στην Ελλάδα, 16% του πληθυσμού αναφέρει δυσκοιλιότητα μέσα στον τελευταίο χρόνο, ποσοστό που αυξάνεται στο 20% σε αναφορά του συμπτώματος, τουλάχιστον μια φορά στο παρελθόν, σύμφωνα με μελέτη του Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής. Το ανησυχητικό είναι ότι σύμφωνα με τη μελέτη μόνο το 47% των πασχόντων στον ελληνικό πληθυσμό έχει συμβουλευθεί γιατρό, ενώ το 29% των υπολοίπων δεν έχει συμβουλευθεί κανένα ειδικό.

Η δυσκοιλιότητα είναι σύμπτωμα, δεν είναι ασθένεια. Δεν υπάρχει ορισμένος αριθμός κενώσεων που να θεωρείται φυσιολογικός. Γενικά όμως θεωρούμε ότι ένα άτομο πάσχει από δυσκοιλιότητα όταν έχει λιγότερες από τρεις κενώσεις την εβδομάδα.

Δεν ξέρουμε πάντοτε το αίτιο της δυσκοιλιότητας. Οι συχνότερες αιτίες για τη δυσλειτουργία αυτή του εντέρου μπορεί να είναι η φτωχή δίαιτα σε φυτικές ίνες, η μη πρόσληψη ικανής ποσότητας υγρών, η κατάχρηση υπακτικών (φαρμάκων που βοηθούν στην αφόδευση) ή και άλλων φαρμάκων, όπως αντιυπερτασικά, αντιόξινα, αντισταμινικά και διουρητικά.

Άλλες αιτίες δυσκοιλιότητας είναι η έλλειψη άσκησης, όπως συμβαίνει με τους μακροχρόνια κατακεκλιμένους ασθενείς, η παραμέληση του αισθήματος για αφόδευση (πολλά άτομα προτιμούν να έχουν κένωση μόνο στο σπίτι τους), καθώς και οργανικές παθήσεις του εντέρου, όπως κολίτιδα, καρκίνος, πρόπτωση του ορθού.

Στις περισσότερες περιπτώσεις η λειτουργική δυσκοιλιότητα αντιμετωπίζεται με επιτυχία, με την προσθήκη στην καθημερινή διατροφή τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, όπως είναι τα δημητριακά, τα φρούτα, τα χόρτα και τα λαχανικά.

Το αποτέλεσμα της κατανάλωσης τέτοιων τροφών μπορεί να φανεί ύστερα από εβδομάδες, μερικές φορές έπειτα από μήνες. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων υγρών (νερού ή χυμών) αυξάνει τον όγκο των κοπράνων και βοηθά στην κανονικότητα των κενώσεων.

Ο προγραμματισμός συγκεκριμένες ώρας αφόδευσης στη διάρκεια της ημέρας βοηθά επίσης στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Το ίδιο αποτέλεσμα μπορεί να έχει και η άθληση.

Συνήθως οι ασθενείς πάσχουν χρόνια από δυσκοιλιότητα και έχουν δοκιμάσει πολλές φαρμακευτικές και μη θεραπείες.

Η χρόνια και επίμονη δυσκοιλιότητα συνήθως συνοδεύεται και από άλλα συνοδά προβλήματα υγείας όπως υπερχοληστεριναιμία, διαβήτη, ευερέθιστο έντερο, εντερικές ενοχλήσεις, δυσπεψία κ.ά. Για αυτό πολύ χρήσιμη και αποτελεσματική βοήθεια χωρίς επιπλοκές και παρενέργειες, προσφέρει η χρήση διαφόρων βιολογικών σκευασμάτων που περιέχουν ευεργετικές φυτικές ίνες και εκχυλίσματα.

Συγκεκριμένα φυτικές ουσίες όπως αυτές που αναφέρονται στη συνέχεια έχουν αποδεδειγμένα με σειρά μακροχρόνιων μελετών πολύ καλά και ασφαλή αποτελέσματα στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.

Σκόνη από το φυτό Psyllium

Το Psyllium είναι μια διαλυτή φυτική ίνα που προέρχεται από έναν θάμνο, αποκαλούμενο Plantago Psyllium. Οι διαλυτές φυτικές ίνες που βρίσκονται στο φλοιό μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερόλης. Το Psyllium μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση τόσο της δυσκοιλιότητας όσο και της διάρροιας και επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου, για αιμορροΐδες και άλλα εντερικά προβλήματα. Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης για να βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σε άτομα με διαβήτη. Όταν το psyllium έρχεται σε επαφή με το νερό, διογκώνεται και σχηματίζει μια ζελατινοειδή μάζα που βοηθά τη μεταφορά των αποβλήτων μέσω του εντερικού σωλήνα. Ύστερα από τις αρχικές ελπιδοφόρες μελέτες, τα τελευταία αποτελέσματα που εξετάζουν το κατά πόσο μια δίαιτα πλούσια σε ίνες προστατεύει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου είναι ανάμικτα. Οι μεγαλύτερες και οι πιο καλοσχεδιασμένες μελέτες έχουν δείξει μόνο μία ελάχιστη σύνδεση μεταξύ της πρόσληψης φυτικών ινών και του κινδύνου ορθοκολικού καρκίνου. Επιπλέον, οι ίνες δεν φαίνεται να προστατεύουν από την επανεμφάνιση του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Εκχύλισμα από λιναρόσπορο

Το εκχύλισμα από λιναρόσπορο είναι ένα υψηλής δραστηριότητας καθαρτικό, ανεκτό χωρίς παρενέργειες, κατάλληλο για χρήση στη δυσκοιλιότητα. Τόσο η Γερμανική Επιτροπή Ε όσο και η Ευρωπαϊκή Ένωση Φυτοθεραπείας (ESCOP) συνιστούν τη λήψη λιναρόσπορου σε περίπτωση δυσκοιλιότητας. Οι σπόροι λιναρόσπορου δρουν

διογκωτικά μέσα σε υγρές ουσίες και έτσι ο όγκος τους πολλαπλασιάζεται. Επομένως είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στην επαρκή λήψη υγρών. Ο λιναρόσπορος είναι κατάλληλος για χρήση στα παιδιά που πάσχουν από παροδική δυσκοιλιότητα.

Εκχύλισμα αγκινάρας

Το εκχύλισμα από συγκεκριμένα μέρη του φυτού αγκινάρα λειτουργεί ως ήπιον τονωτικό του ήπατος, με ευεργετική επίδραση στη λειτουργία του ήπατος και της χοληδόχου κύστης. Βοηθά εξαιρετικά στην πέψη και ανακουφίζει από δυσκοιλιότητα και δυσπεψία, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν ενοχλήσεις από κακή καύση του λίπους (φούσκωμα, αίσθημα κορεσμού). Έχει διουρητική δράση με πολύ καλά αποτελέσματα σε νεφρικές παθήσεις και στο διαβήτη. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων του αίματος. Εξισορροπεί την πεπτική λειτουργία ενεργοποιώντας την παραγωγή γαστρικών υγρών. Η αγκινάρα περιέχει μεγάλες ποσότητες ινωδών ουσιών και παρόλο που οι ουσίες αυτές δεν περιέχουν θρεπτικά στοιχεία, αποτελούν ωστόσο ένα αποτελεσματικό μέσο για τον καθαρισμό του οργανισμού από τοξίνες.

Επιστημονική Ομάδα metapharm