



Funzionalità Intestinale Normale

Il pavimento pelvico è formato da una rete di muscoli e di nervi che controllano la funzionalità vescicale e intestinale. Buone abitudini intestinali aiutano a proteggere questi muscoli e a ridurre al minimo i rischi dell'incontinenza urinaria e fecale.

Quante volte al giorno dovrei andare di corpo?

La normalità delle abitudini intestinali varia in modo considerevole da una persona all'altra. Andare di corpo parecchie volte al giorno o parecchie volte alla settimana può essere del tutto normale, l'importante è la consistenza delle feci e non la frequenza delle evacuazioni. Le feci dovrebbero essere soffici e voluminose e facili da espellere.

Che cos'è la stitichezza?

La stitichezza si ha quando le feci diventano dure e secche e sono difficili da espellere e quindi bisogna 'spingere' o 'sforzarsi'. Potresti anche provare un senso di gonfiore, flatulenza e dolori addominali. La stitichezza può essere causata da consumo insufficiente di fibra, consumo insufficiente di liquidi, poco esercizio fisico o incorretto uso del gabinetto.

Come puoi prevenire la stitichezza?

Mangia cibi ricchi di fibra in abbondanza

La fibra, che proviene dalla parte non digeribile di frutta e verdura, rende le feci più morbide e più voluminose e più facili da espellere.

Includi nella tua dieta alimentare una varietà di cibi ricchi di fibra, quali:

- tutta la frutta e verdura (con la buccia se possibile)
- pane integrale
- cereali di tipo "high fibre" come: muesli, Allbran, Guardian, Healthwise for Bowel, Bran Plus etc
- legumi, es. fagioli stufati, fagioli comuni, piselli secchi
- frutta secca, nocciole
- grano come avena, orzo, riso e farina integrale
- prugne. Le prugne fanno bene a molte persone perchè contengono una sostanza che stimola l'intestino. Comincia con sei prugne o con mezzo bicchiere di succo di prugna.
- supplementi naturali come la fibra di semi di Psillio.

Bevi liquidi in abbondanza

La fibra è più efficace se viene assorbita dai liquidi. Bevi almeno sette o otto bicchieri di liquidi al giorno (1.5 o 2 litri al giorno). Tutti i liquidi contano, ma l'acqua è la migliore di tutti.

Fai molto esercizio fisico

L'esercizio fisico stimola i muscoli della parete intestinale e promuove la regolarità intestinale. Sii attiva quanto più possibile e fai ogni giorno dell'esercizio fisico come ad esempio una bella camminata.

Sii consapevole di altri fattori che potrebbero aggravare la stitichezza.

Certi farmaci potrebbero causare la stitichezza, per cui se il medico ti prescrive dei farmaci è sempre prudente chiedere se producono effetti collaterali.

Condizioni mediche quali diabete, depressione, problemi neurologici, o un cambiamento improvviso dell'esercizio fisico (per esempio se hai avuto un intervento chirurgico) potrebbero portare a un cambiamento delle abitudini intestinali.

Ricordati

Dovresti consultare il medico se:

- la stitichezza non migliora con questi semplici cambiamenti: o
- è presente sangue nelle feci.

Svuotamento normale dell'intestino

Lo svuotamento dell'intestino si chiama defecazione. La defecazione coinvolge la coordinazione del pavimento pelvico e dei muscoli della parete addominale, il movimento del colon (intestino), la comodità e la posizione a gabinetto.

È normale aver controllo su quando avviene lo svuotamento dell'intestino. L'intestino dovrebbe svuotarsi facilmente, cioè senza sforzo e senza applicare pressione manuale o supporto nell'area vaginale o rettale. Le feci/attività intestinale dovrebbero essere soffici e facili da espellere.



Funzionalità Intestinale Normale

Se hai difficoltà a svuotare l'intestino, la causa potrebbe essere:

- stitichezza
- non percepire nessun 'messaggio di dover andare a gabinetto' – oppure non sentire l'urgenza di dover andare a gabinetto a causa di un problema dei nervi dello sfintere anale
- un problema dei muscoli del pavimento pelvico o dello sfintere anale.

Talvolta questi problemi possono essere aggravati dai continui sforzi per espellere le feci, dall'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico o dall'incapacità di rilasciare lo sfintere anale.

Come stimolare lo svuotamento dell'intestino

Non ignorare il bisogno di dover svuotare l'intestino. È meglio farlo non appena senti lo stimolo. Questo generalmente avviene venti minuti dopo aver mangiato, soprattutto dopo colazione. Mangiare e bere, specialmente bere qualcosa di caldo a colazione, stimola l'attività lungo il tratto gastro-intestinale.

Concediti tempo sufficiente per fare i tuoi bisogni. Cerca di non affrettare il processo naturale dello svuotamento dell'intestino. La defecazione è un aspetto importante della salute del pavimento pelvico e del tratto gastro-intestinale, per cui vale la pena spendere parecchi minuti al giorno per svuotare l'intestino come si deve.

Posizione a gabinetto

- Quando vai a gabinetto siediti sulla tazza in una posizione 'accovacciata' perchè questa posizione facilita lo svuotamento rettale.
- Siediti leggermente in avanti, con i piedi appoggiati su uno sgabello poggiapiedi. Tieni la schiena ben dritta (vedi il diagramma). Questa posizione aiuta a rilassare i muscoli del pavimento pelvico e dell'ano che è importante per svuotare l'intestino con facilità.



- Per non sforzarti, rilassa i muscoli addominali (la pancia), spingendoli in avanti e tenendo la bocca aperta ed espirando.
- Rinforza i muscoli del pavimento pelvico. È prudente fare gli appropriati esercizi. Se hai bisogno di maggiori informazioni chiedi al personale il foglio informativo Esercizi per il Pavimento Pelvico oppure chiedi aiuto a qualcuno esperto in materia (es. la fisioterapista o l'infermiera).

A volte una buona dieta alimentare e l'esercizio fisico non sono sufficienti e potresti aver bisogno di altro aiuto come ad esempio un lassativo. I lassativi vanno presi con la massima prudenza, per cui chiedi sempre consiglio al tuo medico o alla consulente della continenza.

Per maggiori informazioni o chiarimenti contatta il:

Royal Women's Hospital

Royal Women's Hospital
Servizio Uro-Ginecologico-Pavimento Pelvico
Ostetricia e Continenza Urinaria
Cnr Flemington Rd and Grattan St
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000

Clausola esonerativa

Il Royal Women's Hospital non accetta nessuna responsabilità per informazioni o consigli (o per l'uso di tali informazioni o consigli) fornite in questo foglio informativo. Le informazioni vengono fornite a condizione che le persone che vi accedono si assumano la responsabilità di valutare la loro accuratezza e attinenza. Le donne sono invitate a discutere delle loro necessità sanitarie con un professionista medico. Se la tua salute ti causa preoccupazioni dovresti consultare il tuo medico generico e se hai bisogno di cure urgenti dovresti andare al Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino.

© The Royal Women's Hospital, Maggio 2008