



Η Φυσιολογική Λειτουργία του Εντέρου

Το πευλικό έδαφος αποτελείται από ένα δίκτυο μυών και νεύρων που ελέγχουν την λειτουργία και της κύστης και του εντέρου. Οι σωστές συνήθειες όσον αφορά το έντερο βοηθούν στην προστασία αυτών των μυών και ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο ακράτειας της κύστης και του εντέρου.

Πόσες φορές την ημέρα πρέπει να έχω κενώσεις του εντέρου;

Οι φυσιολογικές συνήθειες όσον αφορά το έντερο διαφέρουν σημαντικά από άτομο σε άτομο. Οποδήποτε ανάμεσα σε μερικές φορές την ημέρα και σε μερικές φορές την εβδομάδα μπορεί να είναι εντελώς φυσιολογικό. Αυτό που είναι πιο σημαντικό είναι η πυκνότητα των κοπράνων παρά η συχνότητα. Τα κόπρανα πρέπει να είναι μαλακά και να αποβάλλονται εύκολα.

Τι είναι η δυσκοιλιότητα;

Δυσκοιλιότητα υπάρχει όταν τα κόπρανα γίνονται σκληρά και ξηρά, υπάρχει δυσκολία στην απόδευση και απαιτείται «σπρώξιμο» ή «σφίξιμο». Μπορεί επίσης να έχετε πρήξιμο, αέρια και κοιλιακό πόνο. Η δυσκοιλιότητα μπορεί να προκληθεί όταν δεν τρώτε τρόφιμα με αρκετές ίνες, δεν πίνετε αρκετά υγρά, δεν ασκήστε αρκετά ή έχετε αποκτήσει κακές συνήθειες όσον αφορά τη χρήση της τουαλέτας.

Πώς μπορείτε να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα;

Τρώτε άφθονες τροφές πλούσιες σε ίνες

Οι ίνες, που είναι το πύουρο στις φυτικές τροφές, αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και τα κάνουν πιο μαλακά, κάνοντας ευκολότερη την απόδευση.

Συμπεριλάβετε ίνες που υπάρχουν σε διάφορες τροφές, όπως:

- όλα τα φρούτα και τα λαχανικά (αν είναι δυνατόν αφήστε τα με τη φλούδα τους)
- ολικής αλέσεως και πολύσπορο ψωμί
- πρωινό με δημητριακά πλούσια σε ίνες όπως τα μούσλι, Allbran, Guardian, Healthwise for Bowel, Bran Plus κλπ
- ξηρά φασόλια, όπως τα άσπρα φασόλια, τα κόκκινα φασόλια, η φάβα
- ξηρά φρούτα, ξηροί καρποί
- σιτηρά όπως η βρώμη, το κριθάρι, το αναποφλοιώτο ρύζι και το αλεύρι ολικής αλέσεως
- τα ξηρά δαμάσκηνα είναι αποτελεσματικά για αρκετά άτομα επειδή περιέχουν κάποια ουσία που διεγείρει το έντερο. Ξεκινήστε με περίπου έξι δαμάσκηνα ή μισό φλιτζάνι χυμό δαμάσκηνο
- φυσικά συμπληρώματα με ίνες όπως το psyllium.

Πίνετε άφθονα υγρά

Οι ίνες δρουν καλύτερα όταν απορροφούν υγρά. Πίνετε τουλάχιστον επτά με οχτώ ποτήρια την ημέρα (1,5 με 2 λίτρα ημερησίως). Όλα τα υγρά είναι καλά, αλλά το νερό είναι το καλύτερο!

Ασκηθείτε περισσότερο

Η άσκηση βοηθάει στη διέγερση των μυών του εντέρου και προάγει τη συνήθεια τακτικών κενώσεων του εντέρου. Γίνετε όσο πιο δραστήριοι μπορείτε και απολαύστε κάποια καθημερινή άσκηση όπως το περπάτημα.

Να λάβετε υπόψη σας και άλλους παράγοντες που μπορεί να επιδεινώνουν τη δυσκοιλιότητα.

Κάποια φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα. Είναι πάντα φρόνιμο να ρωτάτε το γιατρό σας εάν τα φάρμακα που σας συνταγογραφεί έχουν παρενέργειες.

Προβλήματα υγείας όπως διαβήτης, κατάθλιψη, νευρολογικά προβλήματα ή, μια απότομη αλλαγή στην άσκηση όπως όταν κάνετε μια εγχείριση ενδέχεται επίσης να οδηγήσουν σε αλλαγές στις συνήθειες σας όσον αφορά το έντερο.

Θυμηθείτε

Πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό εάν:

- η δυσκοιλιότητά σας δεν βελτιώνεται μ' αυτές τις απλές αλλαγές ή
- δείτε αίμα στα κόπρανα σας.

Φυσιολογική κένωση του εντέρου

Η κένωση του εντέρου ονομάζεται απόδευση. Η απόδευση προϋποθέτει το συντονισμό του πευλικού εδάφους και των κοιλιακών μυών, την κινητικότητα του παχέος εντέρου, την ύπαρξη άνεσης και τη σωστή στάση του σώματος.

Είναι φυσιολογικό να έχετε τον έλεγχο ως προς το πότε γίνεται η κένωση του εντέρου. Το έντερο πρέπει να εκκενώνεται εύκολα, χωρίς να καταβάλετε υπερβολική προσπάθεια ή να ασκείτε πίεση με διάφορους χειρισμούς ή υποστήριξη της περιοχής του κόλπου ή του πρωκτού. Τα κόπρανα/ενέργεια του εντέρου πρέπει να είναι μαλακά και η αποβολή εύκολη.



Η Φυσιολογική Λειτουργία του Εντέρου

Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία με την κένωση του εντέρου αυτό μπορεί να οφείλεται σε ένα από τα παρακάτω:

- δυσκοιλιότητα
- δεν παίρνετε «μήνυμα να πάτε» - ή δεν αισθάνεστε την ανάγκη να πάτε στην τουαλέτα εξαιτίας κάποιου προβλήματος με τα νεύρα του σφιγκτήρα του πρωκτού
- πρόβλημα με τους μύες του πυελικού εδάφους ή του σφιγκτήρα του πρωκτού.

Ενίοτε αυτά τα προβλήματα χειροτερεύουν από επαναλαμβανόμενη έντονη προσπάθεια, εξασθένηση των μυών του πυελικού εδάφους ή αδυναμία χαλάρωσης του σφιγκτήρα του πρωκτού.

Πώς να βοηθήσετε την κένωση του εντέρου

Μην αγνοείτε την ανάγκη να εκκενώσετε το έντερο σας. Είναι καλύτερο να εκκενώσετε το έντερό σας αμέσως μόλις αισθανθείτε την ανάγκη για κένωση. Αυτό συνήθως συμβαίνει περίπου είκοσι λεπτά μετά το γεύμα, ιδιαίτερα μετά το πρωινό. Η κατανάλωση τροφής και υγρών, ιδιαίτερος ενός ζεστού ροφήματος στο πρωινό, διεγείρει παραπάνω την κινητικότητα του πεπτικού συστήματος.

Κάντε με την ησυχία σας όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα για την κένωση του εντέρου. Προσπαθήστε να μην εκτελείτε με βιασύνη τη φυσική διαδικασία της κένωσης του εντέρου. Η απόδευση αποτελεί σημαντικό μέρος της υγείας του γαστρο-εντερικού συστήματος και του πυελικού εδάφους. Αξίζει να αφιερώσετε αρκετά λεπτά της ημέρας για εξασφαλίσετε ότι γίνεται σωστή κένωση.

Η στάση του σώματος στην τουαλέτα

- Το «βαθύ κάθισμα» είναι η στάση του σώματος που βοηθάει τον πρωκτό στην κένωση.
- Χρησιμοποιώντας ένα σκαμνάκι για τα πόδια, καθίστε σε στάση ώστε να γέρνετε το σώμα σας μπροστά με τα πόδια ανοιχτά και τους πήχεις των χεριών σας πάνω στους μηρούς. Κρατείστε την πλάτη ίσια (δείτε το διάγραμμα). Αυτή η στάση βοηθάει να χαλαρώσετε τους μύες του πυελικού εδάφους και του πρωκτού κάτι που είναι σημαντικό για εύκολη κένωση.



- Για να αποφύγετε την υπερβολική προσπάθεια, χαλαρώστε τους κοιλιακούς ή στομαχικούς μύες προσπαθώντας συνειδητά να τους ωθήσετε προς τα έξω. Βοηθάει ακόμη περισσότερο το να ανοίξετε το στόμα και να εκπνεύσετε.
- Διατηρείστε δυνατούς τους μύες του πυελικού εδάφους. Θα ήταν συνετό να γυμνάζετε το πυελικό έδαφος. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες ζητείστε το ενημερωτικό μας δελτίο Ασκήσεις του Πυελικού Εδάφους ή ζητήστε βοήθεια από κάποιον που έχει εκπαιδευτεί σ' αυτόν τον τομέα. (πχ φυσιοθεραπευτή ή νοσοκόμα για την εγκράτεια).

Ενίοτε οι σωστές διαιτητικές συνήθειες και η άσκηση δεν είναι αρκετά και ίσως χρειαστείτε κάποια επιπλέον βοήθεια όπως ένα καθαρτικό. Χρειάζεται προσοχή για τη σωστή χρήση του καθαρτικού. Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας ή το σύμβουλο για την εγκράτεια.

Για περισσότερες πληροφορίες ή απορίες επικοινωνήστε με το:

Royal Women's Hospital
Royal Women's Hospital
Urogynaecology Pelvic Floor Service
Midwife and Continence Advisor
Cnr Flemington Rd and Grattan St
Parkville VIC 3052
Τηλ: (03) 8345 2000

Αποποίηση ευθύνης

Το Royal Women's Hospital δεν φέρει καμία ευθύνη έναντι οποιουδήποτε προσώπου για τις πληροφορίες ή συμβουλές (ή τη χρήση τέτοιων πληροφοριών ή συμβουλών) που παρέχονται σ' αυτό το ενημερωτικό δελτίο ή περιλαμβάνονται σ' αυτό ως αναφορά. Παρέχουμε αυτές τις πληροφορίες υπό την προϋπόθεση ότι όλοι όσοι τις χρησιμοποιούν έχουν την ευθύνη να αξιολογήσουν την καταλληλότητα και την ορθότητά τους. Ενθαρρύνουμε τις γυναίκες να συζητήσουν τις ιατρικές τους ανάγκες με κάποιο θεράποντα ιατρό. Εάν έχετε κάποιες ανησυχίες σχετικά με την υγεία σας, πρέπει να ζητήσετε τη συμβουλή του δικού σας χορηγού ιατρικής φροντίδας ή εάν χρειάζεστε επείγουσα φροντίδα πρέπει να πάτε στα Επείγοντα Περιστατικά του πλησιέστερου νοσοκομείου.

© The Royal Women's Hospital, Μάιος 2008