




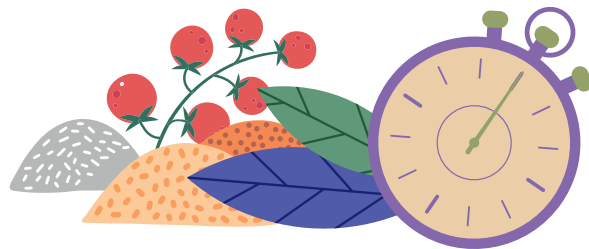
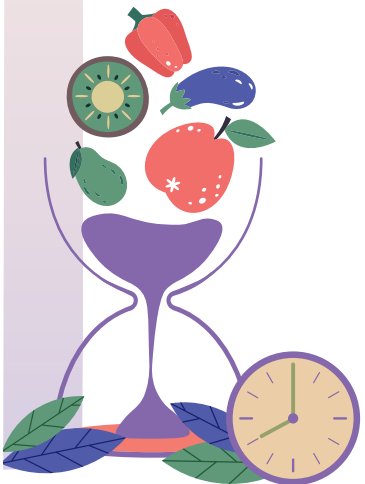






Recomanacions en cas de restrenyiment

El ritme intestinal és normal mentre es realitzi almenys una deposició cada tres dies. Davant del primer símptoma de restrenyiment cal revisar els hàbits alimentaris i aplicar les següents mesures higienicodietètiques:

-  **1. Beure entre 1,5 i 2 litres de líquids al dia**, millor en dejú o abans dels àpats. La deshidratació pot provocar restrenyiment.
-  **2. Realitzar exercici físic** moderat cada dia. L'activitat física activa els mecanismes de propulsió de l'intestí gruixut.
-  **3. Menjar a hores regulars**, menjar a poc a poc i mastegar bé els aliments.
-  **4. Augmentar la ingesta d'aliments rics en fibra**. La fibra ajuda a retenir aigua que estava les femtes fent-les més fluides i voluminoses. Aquesta introducció s'ha de fer de manera lenta i gradual perquè pot produir gasos i malestar abdominal.
-  **5. Evitar** el consum excessiu d'aliments **astringents** com formatges curats, xocolata, arròs, pastanaga cuïta, etc. i **prendre** diàriament productes amb **bífidus**, ja que ajuden a regular el trànsit intestinal i a reduir la sensació d'inflor.



-  **6. Adquirir uns hàbits de defecació adequats:**
 - Intentar anar al bany **sempre a la mateixa hora**, preferiblement després dels àpats. La ingesta d'aliments estimula la motilitat i el buidatge intestinal.
 - **Dedicar el temps necessari** per fer-ho i **no resistir-se al desig** de defecar. Si durant 4 o 5 dies s'ignora aquest desig, s'acaba suprimint el reflex intestinal de buidatge rectal i pot aparèixer el restrenyiment.
 - Adoptar **una postura adequada** per defecar, assegut a la tassa del vàter amb els peus aixecats un pam del terra (es pot col·locar un tamboret baix).
-  **7. Ser pacients.** La introducció d'aquestes mesures no produeix un canvi immediat. Si en quatre setmanes el restrenyiment no es corregeix, pot resultar útil l'ús de laxants.

Alguns medicaments poden produir restrenyiment. Si estàs prenent medicació, consulta el metge o farmacèutic.

