

## Σύμπτωμα της εποχής η Δυσκοιλιότητα, αλλά υπάρχει λύση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:zougla.gr -

Η δυσκοιλιότητα, που είναι ένα από τα παλαιότερα και συχνότερα ιατρικά προβλήματα, μπορεί να οφείλεται σε ποικίλα αίτια και γι' αυτό το λόγο χρειάζεται προσεκτική και μελετημένη προσέγγιση.

Οι γρήγοροι και απαιτητικοί ρυθμοί της ζωής μας είναι μία βασική αιτία της δυσκοιλιότητας. Το άγχος, οι εξοντωτικοί ρυθμοί, οι αυξημένες απαιτήσεις και υποχρεώσεις της εργασίας αλλά και της οικογένειας, η πίεση και όλα τα βασικά χαρακτηριστικά της ζωής του μέσου ανθρώπου της σύγχρονης εποχής αποτελούν αιτίες και μάλιστα σημαντικές για την εμφάνιση του προβλήματος της δυσκοιλιότητας.

Δυστυχώς, οι αντιλήψεις που επικρατούν για τις αιτίες και την αντιμετώπιση του προβλήματος της δυσκοιλιότητας, αν και δεν είναι τεκμηριωμένες επιστημονικά, έχουν ως αποτέλεσμα το πρόβλημα να παραμένει και να ταλαιπωρεί τους πάσχοντες για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η αντίληψη ότι η αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών και υγρών καθώς και της σωματικής άσκησης μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Στην πραγματικότητα, οι φυτικές ίνες βοηθούν το πεπτικό σύστημα των υγιών ενηλίκων να λειτουργεί σωστά ενώ η μέτρια σωματική άσκηση, όπως το περπάτημα, μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα, όταν αυτή είναι ήπια. Όμως δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η αυξημένη άσκηση επιφέρει οφέλη στα άτομα με σοβαρότερη δυσκοιλιότητα.

Η ισορροπημένη κατάλληλη διατροφή, η τακτική άσκηση και η μείωση του στρες μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας, αλλά συχνά δεν είναι επαρκή ούτε βοηθούν ιδιαίτερα στην άμεση αντιμετώπισή της.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί ότι ενώ το 70% των πασχόντων θέλει άμεση ανακούφιση, μόνο το 36% από αυτούς λαμβάνει θεραπευτική αγωγή, ενώ το 61% είτε αλλάζει τις διατροφικές του συνήθειες είτε παίρνει παραδοσιακά χρησιμοποιούμενα προϊόντα.

Η έγκαιρη έναρξη χρήσης του κατάλληλου υπακτικού φαρμάκου όπως είναι η διασακούδη που διατίθεται μόνο στα φαρμακεία χωρίς ιατρική συνταγή (λόγω του καλού προφίλ ασφάλειας), προσφέρει αποτελεσματική και προγραμματισμένη ανακούφιση σε 6-10 ώρες.

Η διασακούδη, χορηγούμενη από το στόμα, ρυθμίζει τη λειτουργία του εντέρου και βελτιώνει τα σχετιζόμενα με την δυσκοιλιότητα συμπτώματα όπως ο μετεωρισμός και το αίσθημα δυσφορίας ή και πόνου στην κοιλιά. Η προγραμματισμένη δράση της επιτρέπει στους πάσχοντες να ακολουθήσουν τους έντονους ρυθμούς ζωής, εφόσον η λήψη μπορεί να γίνει πριν το βραδινό ύπνο και να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα το επόμενο πρωί.

Έτσι θα μειωθούν και οι επιπτώσεις της δυσκοιλιότητας στην ποιότητα ζωής και στις καθημερινές δραστηριότητες.

Η αποτελεσματικότητα της δραστικής ουσίας επαληθεύτηκε από την πανελλήνια έρευνα το 2012 όπου έδειξε ότι το 80% των πασχόντων έμειναν ικανοποιημένοι από τη διασακούδη, ενώ το 72% των πασχόντων ξανα-αγόρασε το προϊόν. Επιπρόσθετα, δεν παρατηρείται ελάττωση της αποτελεσματικότητάς της διασακούδης με την πάροδο του χρόνου.

Ωστόσο, όταν το πρόβλημα επιμένει επί μακρόν ή δεν ανταποκρίνεται στην λήψη αποτελεσματικών υπακτικών θα πρέπει να γίνει έλεγχος από εξειδικευμένο ιατρό.

**Πηγές:** Pathfinder.gr - [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com)