

Constipação intestinal

Intestino preso / Prisão de Ventre

O QUE É CONSTIPAÇÃO?

O termo obstipação se refere a condição que o ritmo intestinal é irregular e a consistência das fezes é geralmente endurecida e ressecada. Isto resulta da absorção excessiva de água das fezes devido a passagem lenta das fezes pelo intestino grosso. Fazendo um pequeno questionário pessoal poderá saber se está com obstipação.

- Houve qualquer mudança na sua alimentação, hábitos de exercício, rotina diária ou nível de estresse? Qualquer mudança ou alteração da rotina normal pode resultar em modificações do hábito intestinal.
- Que medicações está fazendo uso? Certas medicações com ferro, analgésicos, drogas anti-hipertensivas e uma variedade grande de drogas pode levar a obstipação.
- Há outros sintomas associados? Pessoas com obstipação geralmente sentem a barriga estufada ou inchada. Pode apresentar desconforto retal ou pressão no reto.

QUANDO DEVO PROCURAR UM MÉDICO?

Qualquer alteração do seu hábito intestinal (ritmo) merece a atenção de um profissional. Sintomas associados como perda de peso, dor abdominal acentuada ou sangramento podem indicar doenças associadas e merecem especial atenção. Outras doenças sistêmicas podem estar associadas a obstipação como diabetes ou doenças da tireoide.

QUE TIPO DE EXAMES DEVO FAZER?

Seu médico deverá fazer algumas perguntas para avaliar a necessidade de determinados exames. Exames de RX do intestino chamado enema opaco ou endoscopia às vezes se faz necessário.

A [endoscopia](#) é um método mais direto, pois é visualizada a superfície do intestino parcialmente através da retossigmoidoscopia ou todo o intestino grosso através da colonoscopia.

COMO DEVO RESOLVER MEU PROBLEMA?

Três recomendações básicas:

1. INGERIR BASTANTE LÍQUIDOS (6-8 COPOS /DIA)
2. EXERCÍCIO FÍSICO (ATIVIDADE FÍSICA)
3. DIETA RICA EM FIBRAS.

NÃO MELHORANDO PROCURE SEU MÉDICO.

ATENÇÃO NÃO FAÇA USO DE LAXANTES SEM ORIENTAÇÃO DO SEU MÉDICO.