

Constipația cronică habituală

Este o boală ce se manifestă printr-o evacuare întârziată și insuficientă a conținutului intestinal. Bolnavul are scaune rare, la 2-4 zile, în cantitate redusă. Constipația este în general o tulburare funcțională (constipația obișnuită, habituală), provocată fie de scăderea tonicității musculaturii intestinale (constipația atonă), fie de contractura acestei musculaturi (constipație spastică). Poate provoca dureri de cap, indispoziție, lipsă de apetit. Sunt indicate: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, apiterapie, comprese, masaj, gimnastică medicală, electroterapie, acupunctura, presopunctură, tratament balneoclimateric.

Regim alimentar:

a) În constipațiile fără complicații se indică un regim alimentar bogat în celuloză: fasole verde, dovlecei, banane, mazăre pasată, morcovi, țelină, sfeclă, ștevie, cartofi, salată verde, sparanghel, leguminoase. Se va da o atenție deosebită salatelor. Fructele uscate: prune, caise, piersici, vor fi ținute în apă înainte de a fi consumate. Leguminoasele uscate (fasole, mazăre, linte, bob), vor fi mâncate de cei ce le tolerează. Sânt permise dulciurile și compoturile (dulceața, marmelada, magiunul, mierea). Pâinea, în cantitate de 200-250 g pe zi, va fi neagră sau integrală. Orezul, bine fiert și pastele făinoase sunt permise în cantități mici. Orezul va fi înlocuit cu fulgi de ovăz. O lingură de tărâțe, în compot, la sfârșitul meselor. Iaurtul, laptele bătut și chefirul de o zi, amestecat cu miere. Carnea este indicată numai în cantități strict necesare. Se preferă carnea grasă, pește sărat. Grăsimile vor fi permise sub formă de smântână, gălbenuș de ou, ulei de porumb sau de floarea soarelui. Lichidele să se consume în cantități mari, 1500-2000 ml pe zi apă, plus ceaiurile medicinale cu acțiune laxativă și băuturile gazoase. Este permisă înghețata, ca și băuturile de la gheață. Să se consume fructe în cantități mari, cu coajă, 500-800 g pe zi, divizate în trei porții.

b) În constipațiile cu complicații se indică un regim alimentar format din: legume cu celuloză fină (dovlecei, fasole verde fină, morcovi sub formă de pireuri), salată crudă opărită în cantități mai mici, fructe sub formă de sucuri, compoturi, evitându-se cojile; carnea slabă fiartă sau friptă la grătar, rasol, mușchi, ficat (tocată și fiartă, ca perișoare și mititei la grătar, fără zgârciuri și fără condimente), brânză de vaci, caș, urdă, șvaițer, pâine albă rece sau prăjită: grăsimi numai sub formă de unt sau ulei. Lichidele se vor consuma numai după necesitate. Se vor evita băuturile fermentate și reci, de asemenea și înghețata. Pe măsura ameliorării tulburărilor inflamatorii se vor permite după toleranță: iaurt, lapte bătut, cartofi, sub formă de pireu, salată verde crudă.

Fructe cu acțiune împotriva constipației: caise, cireșe, coacăze, fragi, mere, măslina, piersici, prune, pere, vișine, struguri, portocale, smochine, pepene, galben și verde.

Legume anticonstipație: asmățui, castravete, ceapă, dovleac, leuștean, mazăre, măcriș, pătlăgele vinete, praz, spanac, tomate.

Sucul de dovleac. Se obține din dovleci proaspeți, sănătoși, bine copti, dar nu trecuți. Se prepară ca și cel din colita de putrefacție, ca și băutura din dovleac fiert.

Ceaiuri

-*Cortex Frangulae* (coajă de crușin). Este principala plantă laxativă. Nu dă obișnuință. Este foarte bună și în constipațiile cronice. Se folosește coaja uscată, de cel puțin un an vechime. Se folosește ca decoct, cu o lingură coajă opărită, la o cană de apă fierbinte. Se lasă în repaus o jumătate de oră, apoi se fierbe la foc domol, 15-30 minute. Se bea cald, îndulcit cu miere, seara la culcare; sau pulbere, 2-3 vârfuri de cuțit pe zi.

-*Radix Cichorii*. (rădăcină de cicoare). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la o cană.

-*Folium Fraxini* (frunze de frasin). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguri la cană.

-*Folium Cynarae* (frunze de anghinare). În special, în constipațiile datorate unor disfuncții hepatice. Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

-*Herba Convolvuli* (volbură). Are acțiune purgativă. Infuzie, cu două lingurițe la cană ce se bea pe stomacul gol, dimineața. Tinctură, din 20 g macerat, 10 zile în 100 ml alcool de 70°, din care se iau 2-4 linguri cu sirop sau miere, dimineața, pe stomacul gol; sau pulbere din care se iau două vârfuri de cuțit, cu miere, dimineața pe stomacul gol.

-*Semen Lini* (semințe de in). Au acțiune mecanică, datorită mucilagiilor, chiar în constipațiile rebele. Se iau 1-2 lingurițe de semințe, cu puțină apă, de preferință seara, la culcare.

-*Semen Sinapis albae* (semințe de muștar). Se vor lua întregi, cu puțină apă, începând cu o linguriță, ajungându-se progresiv la o lingură. Nu se vor face însă tratamente îndelungate și nu se vor da la copii.

-*Ceai laxativ, Plafar*. Decoct, prin fierbere timp de 3-4 minute, cu o lingură la cană. Se bea seara la culcare în constipațiile rebele se mai bea dimineața, o cană pe stomacul gol.

-*Pulbere laxativ-purgativă*. Este compusă din coajă de crușin, frunze de frasin, rădăcină de cicoare, rădăcină de lemn dulce, fenicul. Se ia o linguriță, amestecată cu puțină apă, dimineața. Dozele se măresc sau se micșorează în funcție de efecte.

Apiterapte

Mierea de albine. 100g, în 2-3 reprize pe zi, de preferință cu suc de mere.

Polen. Vindecă constipațiile cele mai rebele. Se ia câte 20 g, zilnic. Se bea cu apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Se face pauză două luni și se repetă. Se poate repeta de patru ori pe an, o dată la fiecare trimestru.

Aloe. Un vârf de cuțit, la un sfert de litru de apă, amestecat cu 1-2 linguri de miere. Acest amestec se fierbe trei minute. Se iau zilnic trei linguri, înainte de mese.

Hidroterapie. Compresse calde, cu termofor, cataplasme cu parafină sau tărâțe, aplicate pe abdomen, după mesele principale, ca și compresele Prissnitz, aplicate pe abdomen timp de 1-2 ore, în constipațiile cu dureri.

Mesajul abdomenului care se execută cu mâna, stând în pat, timp de 10-20 minute, dimineața și seara, de la dreapta la stîngă abdomenului. Se execută timp de 4-6 săptămâni.

Mersul pe jos în aer liber, curat, câte o oră în fiecare zi.

Gimnastică medicală

Exercițiul I: culcat pe spate, pe un covor sau pe o canapea tare, membrele superioare sunt întinse pe lângă corp, iar membrele inferioare alăturate, tot întinse, în timpul doi se ridică ambele membre inferioare alăturate, spre linia verticală și se caută să se apropie cât mai mult de piept, în timpul trei, se revine la poziția de plecare. Se repetă de 10-15 ori.

Exercițiul II: culcat pe spate, membrele superioare sunt întinse pe lângă corp, în continuarea trunchiului, în timpul doi se ridică progresiv corpul și brațele, spre linia verticală, apoi se apleacă înainte, în așa fel ca mâinile să ajungă la vârfurile picioarelor, în timpul trei se revine la poziția inițială, Se repetă de 10-15 ori. Să se practice de două ori pe zi dimineața și seara. Rezultatele încep să se arate după 15-20 de zile.

Electroterapie

Solux, pe abdomen 10-15 minute zilnic; 10-15 ședințe pe serie; în constipațiile spastice.

Unde scurte transversal, un electrod abdominal și altul lombar, 5-10 minute doza, 6-10 ședințe pe serie.

Interferențiali

a) forma atonă: două plăci la nivelul ombilicului (100 200 cmp) și două plăci pe spate; intensitate ușoară, 10-15 mA; frecvență rapidă, 20 minute și spectru, intensitate ușoară, 10 minute. La două zile câte o ședință; total 10 ședințe pe serie.

b) forma spastică și mixtă: patru plăci, care înconjoară cadrul colic, intensitate ușoară sau mijlocie, 10-20 mA; frecvență lentă, sub 15 și spectru cu intensitate forte, peste 30 minute, la două zile o ședință; total, 10 ședințe pe serie.

Acupunctura la nivelul punctelor IG_2 , S_{36} , SP_6 .

Presopunctura prin metoda japoneză „Sihatsu”. Această metodă constă din presiuni continue, cu pulpa degetului arătător sau mare, a punctului ce se află în fosa iliacă stîngă, la un lat de palmă de regiunea inghinală. Se presează cu pulpa degetului timp de 5-7 secunde, după care urmează o pauză de 3-4 secunde și așa se repetă timp de trei minute. După o pauză de trei minute, cel suferind bea un pahar cu apă sărată și merge la toaletă. (Metoda lui T. , Namikoshi)

Tratament balneoclimateric

Se recomandă izvoarele clorurate din stațiunile Bălățești, Bazna, Băile Herculane (Hercule și Hygeea), Someșeni, Olănești. De asemenea, se recomandă apele sulfatate sodice și magneziene de la Ivanda; se recomandă, mai

ales, apele slab mineralizate de tip Karlsbad, bicarbonatate - clorosodice din Slanic Moldova; apele sulfuroase-clorurate mixte, Călimănești 16 și izvoarele, mai concentrate, din Olănești; apele termale 1 Mai; Băile Felix, în aplicații externe și interne și cele din localitățile de interes local ca Fîșiți (jud. Buzău) și Vîlcele (Covasna).