

Constipatia

Constipatia

Constipatia este o afectiune digestiva dintre cele mai frecvente, constand in evacuarea intarziata, la mai mult de 24-48 ore, uneori cu mare dificultate, a continutului intestinal.

Cauzele constipatiei functionale

¥ Alimentatia cu exces de carne, saraca in cruditati, legume si fructe, care asigura evacuarea ritmica a colonului. Lungimea intestinelor la om este structurata pentru hrana vegetala; homo-erectus a fost exclusiv culegator de plante, legume si fructe.

¥ Neglijarea actului fiziologic al golirii intestinului (act reflex-controlat) din jena exagerata, pudoare, comoditate, nerespectarea unei ore fixe s.a.

¥ Lipsa activitatii fizice zilnice, a unui program de educatie fizica.

¥ Obiceiul de a consuma apa putina, din prejudecata ca excesul de apa duce la hipertensiune, sau din lipsa senzatiei de sete.

La fel de gresit este ca in curele de slabire sa nu se consume apa, desi se stie ca fara apa suficienta nu pot fi formate fecalele definitive, mai ales la cei cu un colon "vorace", ce absoarbe aproape tot.

¥ Excesul de laxative sau purgative pe care bolnavii le consuma zilnic perpetueaza o constipatie in cadrul "bolii laxativelor".

¥ Administrarea medicamentelor antispastice, a celor contra tensiunii arteriale marite, antiastmatice, scad mobilitatea intestinelor, ingreunand tranzitarea bolului fecal.

¥ La sugarul alimentat la san, constipatia poate fi produsa prin subalimentare ori prin absorbtia mare a laptelui (cel mai frecvent, copiii constipati sunt subnutriti). La sugarii hraniti natural, constipati, administrarea purgativelor nu e oportuna, iar laxativele trebuie administrate cu mult discernamant.

¥ Sugarul nutrit artificial poate deveni constipat prin administrarea in exces a laptelui de vaca, exces ce poate da o forma de distrofie.

Constipatia de cauza organica

Apare in multe situatii, identificarea lor fiind absolut necesara la stabilirea tratamentului. Aceste cauze sunt:

¥ Dilatarea megacolonului (adica dilatarea intestinului gros, mai ales in segmentul sau terminal), a sigmoidului si rectului, dilatare ce poate ajunge de la un diametru normal de 14-15 cm la 60-70 cm, cu un continut de pana la 10-20 litri!

¥ Alungirea colonului (dolicocolonul). Partea sa terminala devine foarte mobila si apa se absoarbe aproape in intregime, producand constipatie. O frecventa cauza de modificare a tranzitului intestinal (constipatie alternand cu diaree) este diverticuloza, prezenta unor dilatatii in forma de deget de manusa pe peretele intestinal, marimea lor putand ajunge pana la aceea a unui ou. In aceste dilatatii fecalele stagneaza luni de zile.

¥ Alte cauze ce fac dificila evacuarea continutului intestinal: tumorile de orice fel

localizate la intestine, hernia hiatala (inghinala) mare, incarcerata, anemiile, parazitii intestinale. Fisurile si fistulele anale, hemoroizii, iesirea in afara - temporar sau definitiv - a ultimei portiuni a matului gros (prolaps) - situatie foarte dureroasa, stenozele anorectale, papiloamele date de virusul specific, abcesul ori furunculul perianal sau orice alta afectare a zonei anorectale in care durerea este exacerbata de actul defecatiei, motiv pentru care bolnavul renunta la scaun si mancare. La femei, tumorile de ovar, uter, ori de prostata la barbati, fac dificila evacuarea continutului intestinal. Bolile psihice, de exemplu depresia sau neurastenia, bolile neurologice: leuconevraxite, scleroza multipla, traumatisme ale maduvei sau creierului, bolile endocrine (hipotiroidism si diabet zaharat) pot provoca si ele constipatie. Ptoza viscerală (stomac, intestine cazute) poate produce constipatie, iar cu trecerea timpului aceasta accentueaza ptoza, suferinta intalnita mai ales la femei, la obezi, la persoane foarte slabite, inaintate in varsta, care au o insuficienta a dinamicii musculaturii intestinale.

Simptomele bolii

Pacientii constipati, indiferent de cauza, pot acuza dureri vagi abdominale, balonare, flatulenta suparatoare, dureri de cap mergand pana la migrene chinuitoare, greturi, scaderea poftei de mancare, au limba incarcată cu depozit albicios, gust amar, respiratie urat mirositoare, insomnie, astenie fizica, depresie, chiar anxietate. Materiile fecale, cand sunt evacuate la peste 3-4 zile, sunt in cantitate mare - uneori peste 5 kg (!) - sunt dure, cu aspect de masline, uneori de forma plata sau creion (in cancerul de colon), uneori cu urme de sange si urat mirositoare, datorita putrefactiei.

Recomandarea de a privi diferitele aspecte ale fecalelor poate parea un gest dizgratios, dar el este foarte util pentru descoperirea timpurie a unor boli, nu lipsite de gravitate, pentru care trebuie apelat la medic.

Cauza constipatiei trebuie neaparat stabilita, ca fiind baza pornirii unui tratament eficace. Acest diagnostic cauzal poate rezulta din analiza datelor clinice, din examinari radiologice, irigografii, endoscopii, tomografii, rezonanta magnetica (acestea din urma pentru cazurile mai neconcludente) si, nu in ultimul rand, tuseul rectal (afirmatia ca "tuseul rectal si endoscopia rezolva jumatate din constipatii" este reala). Amintesc in treacat ca Regelui Ferdinand, din jena, nu i s-a practicat tractul rectal, intarziindu-se astfel depistarea cancerului de prostata, adevarata cauza a constipatiei sale rebele, pentru care, printre alte tratamente, i se recomanda ca dimineata sa alege in camera de noapte, cu picioarele goale, pe pardoseala si scarile reci ale palatului. Complicatiile datorate intarzierii eliminarii materiilor fecale pot fi nebanuit de multe. Afirmatia conform careia "multe boli cronice degenerative isi au originea in intestin" este exacta. Este suficient sa amintim ca intr-un mililitru de continut semilichid din colon exista o cantitate de microbi (cei mai multi, in proportie de 90%, fiind colibacili), notata cu o cifra urmata de 12-14 zerouri. In constipatie, aceasta flora microbiana exacerbeaza, accentuand procesul de putrefactie al resturilor proteice nedigerate. Toxinele rezultate solicita pana la epuizare ficatul, rinichii, creierul si sangele cu globulele sale. Imbolnavirea grava a creierului la bolnavii de ciroza se datoreaza tocmai amoniacului, produs in exces in intestinul gros de catre flora de putrefactie. Constipatia face necesar un efort (scremut) defecator maxim, cu puternice contractii musculare abdominale, cu variatii mari de presiune a sangelui, a diafragmului, accentuand hernia hiatala, ombilicala, inghinala. Acest screamat poate precipita infarctul, apoplexia,

ruperea varicelor esofago-gastrice din ciroza. Ocluzia intestinala si peritonita pot fi complicatii ale constipatiei, iar cand apar varsaturi, dureri si contractarea muschilor abdominali, febra, frisoane, usor icter, este urgenta nevoie de interventia medicului.

Tratamentul

Tratamentul constipatiei necesita in prealabil identificarea chiar si aproximativa a cauzei, deoarece un simplu medicament antispastic sau o clisma pot declansa o drama, in cazul unei constipatii provocate de ocluzie, perforatii si peritonita. Dupa aceea, se initiaza un tratament ce urmareste reglementarea tranzitului, atat cat e posibil in cazurile constipatiei functionale amintite la inceput, si numai dupa consultarea medicului in cele zise organice (cancer, stenoze, subocluzii, aderente, polipi, diverticuli s.a.).

Tratamentul preventiv trebuie sa aiba in vedere urmatoarele:

¥ Pastrarea reflexului matinal defecator, la ora fixa, pe o durata de 10 sau chiar 30 minute, pentru una sau doua "tentative", efectuate cu rabdare.

¥ Combaterea sedentarismului, printr-o activitate fizica zilnica.

¥ Masarea foarte usoara a abdomenului, urmarind tractul colonului, pornind de la stinghia piciorului drept pana in stanga, jos, a abdomenului, se ridica palmele si se reia parcursul timp de 10-15 minute.

¥ Renuntarea la purgative si ceaiuri laxative care produc iritarea mucoasei si a terminatiilor nervoase, precipitand in timp procesul de cancerizare al polipilor.

¥ Consumul de apa, in cantitate sporita, se justifica prin observatia ca la un grup de persoane in varsta medie de 85 de ani, un consum zilnic de 2,5 l apa simpla a inlaturat constipatia la 95% din cazuri. In unele afectiuni decompensate (insuficienta cardiaca, renala, hepatica) trebuie tinut seama de diureza din ziua precedenta si sa nu se adauge mai mult de 500 ml apa fata de cantitatea de urina eliminata in ultimele 24 de ore. In rest, pentru persoanele de 50-60 kg, se recomanda un consum de 1,5-2 l de apa in 24 de ore, in ritm de o cana in 2-3 ore, la temperatura camerei.

¥ Mestecarea suficienta a alimentelor este absolut necesara. Clisma evacuatoare, cu 1-1,5 l de apa la 38°C, la care se adauga doua lingurite de sare (nimic altceva), trebuie efectuata prudent si numai ocazional, pentru a nu constitui inceputul constipatiei cronice prin "tocirea" reflexului de defecare. La copilul mic, se foloseste para din cauciuc, apa in cantitate redusa, sare in aceeasi proportie (folosirea de laxative este o greseala).

¥ Femeia gravida constipata, neputand elimina toxinele, poate ajunge la sarcina toxica, prezentand: varsaturi, edeme, oboseala, indigestii, migrene, suferinte ce pot fi evitate prin prevenirea constipatiei. ¥ Evitarea alimentelor constipante (orez, morcov fiert, carne in exces, paine alba, lactate, alimente fara fibre dietetice) mai ales de catre persoanele care stiu ca intampina dificultati cu scaunul zilnic.

Tratamentul igieno-dietetic. Regimul alimentar are rol important in tratarea bolii. Acesta trebuie sa cuprinda in special alimente ce contin fibre, legume, fructe, prune uscate oparite, salata, putina varza acra, paine intermediara. Alimentele trebuie introduse in cantitati mici, progresiv, pentru a obtine tolerarea lor, iar la cei care nu le suporta ca atare, sa le consume o perioada fierte, fara a renunta insa definitiv la cruditati, la tarate si grau incoltit. Hipocrate, parintele medicinei, scria cu doua milenii in urma: "hrana ta va fi medicamentul tau". La copil, constipatia fiind urmare a unor greseli (abuzul de laxative,

alimente lipsite de fibre), tratamentul va fi mai ales dietetic, cu legume crude si fierte, fructe crude ori uscate, zeama de fructe, piureuri. Nu se recomanda dovleac, conopida, tomate; laptele de vaca sa fie acidulat; se va asigura un volum mare de alimente ingerate, dar in mai multe mese. Suferintele anale provocate de constipatie se trateaza cu bai calde de sezut (musetel, bicarbonat, galbenele), respectand o igiena locala riguroasa si reducerea prolapsului rectal, daca este cazul.

Tratamentul cu medicamente il completeaza pe cel igienico-dietetic, incluzand:

¥ Magneziu si potasiu (panagin, aspacardin - cate 2-3 tablete pe zi, mai multe luni).

¥ Vit. B12 (fiole de 1000 gama - o injectie intra-muscular la 5-7 zile; la copilul mic - fiole de 50 gama, 2-3 luni).

¥ Bismut subnitric (pulbere, cate un varf de cutit de doua ori pe zi, cu o ora inainte de mese, 2-3 saptamani; atentie, scaunul se coloreaza in negru).

¥ Metronidazol (supozitoare de un gram - unul pe zi, timp de 2 saptamani).

¥ Tablete pentru ameliorarea hipotiroidismului, prescrise de medic.

¥ Glicerina (supozitoare - 1-2 pe zi, nu mai mult de 2-3 zile, pentru ca irita anusul).

¥ Vitamina E si A (cate o capsula din fiecare, zilnic, in timpul anotimpului rece).

¥ Tratamentul chirurgical este inevitabil in starile generatoare de constipatii rebele la orice tratament conservator, de exemplu ocluzie intestinala, perforatii ale tubului digestiv, peritonite, apendicita ori colecistita supurata, tumori, neoplasme, aderente, stenoze foarte stranse si in orice caz de obstacol mecanic in tranzitul intestinal.

¥ Tratamentul fizioterapic apeleaza la raze ultra-scurte, diatermie, infra-rosii ori caldura moderata pe abdomen, masaje usoare si ape minerale.

In cazurile de constipatie functionala, zisa habituala (dar nu si in cele organice), se poate apela si la remedii alternative: preso si acupunctura, homeopatie, radiestezie, bioenergie.

Cu acest tratament am reusit restabilirea tranzitului la persoane varstnice cu megacolon, la copii cu dolico colon si in toate cazurile de constipatie habituala. In final, adaug observatia ca sansele de vindecare a oricarei boli scad simtitor in prezenta constipatiei netratate eficient, nefiind un secret ca pastrarea sanatatii depinde si de asigurarea unui scaun zilnic.