

Problemas Digestivos

Intestino preso

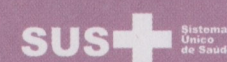
Hemorróidas

Úlceras



FALE COM A CNT
0800 782891
www.cnt.org.br

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997
www.saude.gov.br



Campanha de Prevenção de Acidentes nas Estradas



Problemas Digestivos

Problemas Digestivos

Conheça alguns problemas digestivos:

Intestino preso

O intestino preso é identificado quando as fezes:

- São muito pequenas
- São muito duras
- São difíceis de eliminar
- São infreqüentes (menos de 3 evacuações em uma semana)

Pode ser causado por:

- Falta de ingestão de fibras ou líquido
- Efeito colateral de alguma medicação
- Estresse físico e emocional
- Tipo de trabalho
- Problemas médicos associados.

O ritmo intestinal (hábito) é semelhante tanto no jovem quanto no idoso.

Dicas de como lidar com o problema:

- Gradualmente, vá adicionando mais fibras a sua dieta;
- Aumente a ingestão de líquidos (água, sopas, sucos, etc);
- Se alimente em horários constantes;
- Crie um horário de ir ao banheiro, sempre após alguma refeição de preferência;
- Mastigue bem os alimentos;
- Pratique as atividades físicas;
- Quando tiver vontade de ir ao banheiro, não segure.



Em alguns casos o médico recomenda o uso de medicações que deixam as fezes mais amolecidas. Não faça uso de laxativos ou medicações para estimular o intestino sem antes consultar um médico.

Hemorróidas

Hemorróidas são veias dilatadas que se encontram no reto (internas) ou no ânus (externas).

Os sintomas das hemorróidas internas são:

- Presença de sangue vivo nas fezes.
- Saída de pequena quantidade de catarro (muco) na roupas íntimas.

Os sintomas das hemorróidas externas são:

- Dor e prurido (coceira) quando vai evacuar;
- Dificuldade para se limpar.

Hemorróidas são causadas por:

- Esforço físico;
- Trabalhos que requerem esforço constante;
- Esforços nas evacuações;
- Prisão de ventre;
- Evacuação de fezes ressecadas;
- Uso abusivo de laxantes.

Algumas dicas:

- Se você está tendo sangramento na evacuações procure imediatamente um médico. A hemorróida é apenas uma das muitas causas de sangramento. Dentre todas as causas, a mais grave é o câncer;
- Para prevenir ou conter as suas hemorróidas procure ter uma dieta rica em fibras e aumente a quantidade de líquido durante o dia;

- Evite fazer esforços nas evacuações ou ficar sentado na privada por muito tempo;
- Após as evacuações evite usar o papel higiênico. Dê preferência à limpeza com banhos de assento ou chuveirinho;
- Se você não melhorar procure seu médico.

Úlceras

Úlceras são feridas que freqüentemente afetam o estômago e/ou a primeira porção do intestino delgado (duodeno).

As úlceras podem:

- Sangrar para dentro do trato gastrointestinal, resultando em fezes enegrecidas de odor fétido;
- Interromper a comunicação do estômago com o intestino, levando a pessoa a ter vômitos persistentes e, geralmente, de alimentos de refeições antigas;
- Causar perfurações que resultam em dor intensa e necessitam de uma cirurgia de emergência.

A grande maioria das úlceras pode ser tratada com sucesso sem cirurgia, mas com acompanhamento médico.

Fonte: www.gastronet.com.br

