Tudo sobre intestino preso



Dr. Adelmo Almeida

WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR



Intestino preso, ou como é chamado cientificamente **constipação intestinal**

é uma alteração no funcionamento do **intestino** com duração mínima de 3 meses onde o paciente poderá ter uma frequência evacuatória menor que 3 evacuações por semana com alteração no ato de evacuar e na qualidade das fezes, ou seja fezes ressecadas com muita dificuldade para expelir

No entanto, esses não são os únicos **sintomas**. Desconforto, distensão e inchaço **abdominal**, mal-estar, gases e distúrbios digestivos são manifestações que também podem estar correlacionadas com a prisão de ventre.

CAUSAS MAIS FREQUENTES:

Alimentação insuficiente em fibras;
Mudança de rotina;
Vida sedentária;

Uso de medicamentos;
Baixa ingestão de líquidos;
Não atendimento à vontade de evacuar;
Stress e mudanças emocionais.

COMO PREVENIR, OU REGULARIZAR O RITMO INTESTINAL:

Criar hábitos e horários regulares para ir ao banheiro, especialmente após uma das refeições principais;
Não reter as fezes;
Ingerir pelo menos 3 litros de líquidos diariamente, entre eles, água, sucos naturais, chás, etc.
Alimentação rica em fibras;
Fazer exercícios;
Ingerir pelo menos 5 variedades de frutas e vegetais diariamente ou suplementos com fibras.
NÃO COMER PIMENTA, FARINHA, MAISENA OU TAPIOCA.

ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS:

Frutas (ameixa seca, laranja, abacaxi, tangerina, pêra, , manga, etc.) *ingerir o bagaço.
Legumes e verduras (feijão, brócolis, repolho, cenoura, couve-flor, aipo, milho, ervilhas, alface, acelga, beterraba, lentilha, etc.)
Cereais (farelo de trigo, farelo de aveia, arroz integral, cevada)
Pão de trigo integral, pão de centeio.
Granola.

USO DE LAXANTES



Os Laxantes são remédios que estimulam o funcionamento do intestino, favorecendo a eliminação das fezes e combatendo temporariamente a prisão de ventre. No entanto quando usados de forma indiscriminada, podem gerar uma série de problemas.

O uso abusivo dessas medicações pode induzir uma dependência, em que o intestino passa a funcionar somente com o uso dessas substâncias.

Além disso, é importante que se saiba a causa exata da constipação antes de se iniciar o uso de laxantes, pois o uso indevido de algumas classes de laxantes pode ser extremamente prejudicial a depender da causa da prisão de ventre.

Essas https://faunabd.com/enhmerwtika-8emata-gia-to-super-kamagra/ medicações, quando mal utilizadas, podem gerar problemas sérios, como:

Ruptura do intestino
Mau funcionamento dos rins e coração
Cólicas intestinais

Por isso, é muito importante que você use o laxante apenas sob orientação médica.

Se o seu intestino não funciona bem, procure aumentar o consumo de água e outros líquidos, adote alimentação saudável, e pratique atividades físicas regularmente. Você vai sentir a diferença.

E não esqueça de procurar um médico especialista no assunto! Ele vai poder te ajudar nesse processo.