



## NAIXEMENTS

Alba Mas Donnay  
15/05/97  
Pare: Marcel Mas Maltas  
Mare: Montserrat  
Donnay Martori

Cristina Fernández  
Cortés  
24/05/97  
Pare: Jaime Fernández  
Rodríguez  
Mare: Maria de las  
Nieves Cortés Rubio



## CASAMENTS

Manuel Centeno Magari  
Silvia Baena Villalobo  
10/05/97

Angel Barreiro Pozo  
Silvia Vallbona Bereng  
17/05/97



## DEFUNCIONS

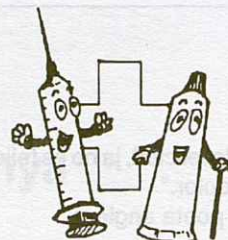
Mercedes Mir Bros  
( 93 anys )

Rosario Tort Pinsach  
( 89 anys )

Dades recollides del  
Jutjat de Pau de la Roca del  
Vallès el dia 30 de maig de  
1997

## El Racó de la Salut

## El restrenyiment



El restrenyiment també pot anomenar-se **CONSTIPACIÓ**. És un símptoma molt freqüent molt freqüent en la societat occidental, més freqüentament associat a l'edat avançada i al sexe femení, que pot tenir o no una malaltia de base però que no és una malaltia en si mateixa.

No hi ha forma clara de definir la constipació: hi ha qui la considera com a menys de tres deposicions per setmana i hi ha autors que la defineixen com a deposicions amb dificultat o amb dolor.

En aquest número parlarem de la **CONSTIPACIÓ CRÒNICA**, que és aquesta que té mesos o anys d'evolució.

## La importància del component cultural

Una de les principals causes de l'elevada freqüència d'aquest símptoma en la nostre societat és **L'HÀBIT ALIMENTARI**. Cada vegada és tendeix més als aliments que no deixen residus (pa, embotits, ous carn,...) en contra d'altres que sí en deixen (verdures, frites, llegums,...). Una dieta rica en fibres pot ser la base de la solució d'aquest problema.

Quasi tots els casos de restrenyiment són causats per l'absència d'hàbits regulars de defecació. La societat té la tendència a no donar cap atenció als impulsos que ens arriben del colon i que ens avisen que em de anar al lavabo. La majoria de vegades aquesta sensació s'inhibeix ( perquè estem a classe, perquè no tenim temps perquè arribem tard, perquè no ens agrada

anar al lavabo fora de casa, perquè estem en un lavabo públic i ens fa vergonya deixar mala olor,...)

Quan les inhiacions a aquests reflexes naturals són prolongades i repetides apareix la **CONSTIPACIÓ CRÒNICA** produïda per dos efectes:

1.-Si no hi ha evacuació intestinal en el moment en que es presenten els reflexes de la defecació, amb el temps aquests reflexes perden intensitat. A la llarga, ja no tenim la sensació de ganes d'evacuar per molt ple que tinguem el colon: el nostre intestí ha quedat insensible. Això afavoreix que l'acte de la defecació sigui, encara, més esporàdic.

2.-Si no hi ha evacuació en el moment que se'ns presenten els reflexes, els estímuls cedeixen al cap d'uns minuts. Això provoca que la femta s'acomuli en l'intestí gruixut. Mentre aquesta es troba retinguda, l'intestí aprofita per fer la seva funció natural: absorbir els nutrients que provenen de l'alimentació. Això provoca que les femtes siguin cada vegada més seques i dures. Les deposicions es tornen més difícils i doloroses.

## L'evolució

La constipació crònica porta a que cada vegada que la persona ha de realitzar deposicions hagi de realitzar un gran esforç, que repetit durant mesos o anys comporta l'aparició d'hemorroides, hèrnia, fisures anals, etc...

## El tractament

Si patim aquest símptoma, primer de tot hem de concienciar-nos sobre la

sèrie d'aconteixements que ens han portat a partir d'aquesta situació. Hem de trencar uns hàbits i unes costums que sobint porten molts anys de durada, i aquesta tasca no és gens fàcil.

Primer hem d'entendre la importància de rependre i no ignorar la sensació d'urgència a defecar. És útil establir la rutina d'evacuar sempre a la mateixa hora. En la majoria dels individus el desig d'anar de ventre apareix de bon matí, després d'esmorzar. Pot ser útil intentar fer una mica d'exercici físic (un petit passeig) per tal d'estimular els reflexes defecatoris. Tot això, junt amb la paciència, resolent la majoria dels casos de restrenyiment.

És també molt important incloure a la dieta aliments rics en residus i fibres com vegetals verds i cereals crus, que no s'absorbeixen i barrejar-se amb la resta d'aliments, que la ferma sigui tova i viscosa evitant així el dolor i la dificultat d'evacuació.

Si aquests consells es compleixen el problema de la constipació crònica, en la majoria dels casos, es resoldrà.

No es recomana en cap l'ús dels laxants. Molts d'ells provoquen trastorns hidroelectrolítics i d'altres provoquen tolerància (el cos s'acostuma a ells i cada vegada l'hem de prendre més per a que ens facin efecte. A la llarga, no ens en faran cap). És per això que els laxants s'han utilitzat sempre sota la prescripció del metge, que ens els recomenarà en situacions molt concretes.

Mercè Pérez Vera