

# la farmaciola

## El restrenyiment

El restrenyiment és l'emissió poc freqüent (inferior a 3 cops per setmana) de femta anormalment dura i seca. És un símptoma molt habitual que està en íntima relació amb factors dietètics, socials o emocionals i que en general té característiques funcionals.

Hi ha nombroses molèsties que poden associar-se al restrenyiment: meteorisme (gasos intestinals), flatulència, dolor abdominal difús... i d'altres més inespecífiques com l'anorèxia (manca de gana), l'aixafament o el maldecap.

A efectes pràctics, es classifica com a:

1/ restrenyiment transitori o simple, com és el que es dona en el postpart, enllitament perllongat, viatges o durant la realització de dietes o tractaments.

2/ crònic o funcional: és el més freqüent i probablement relacionat amb la dieta, el sedentarisme o l'abús de laxants.

3/ orgànic: secundari a un procés patològic digestiu o extradigestiu. És el menys freqüent, però el de més importància clínica.

Per a establir el diagnòstic i el tractament adequat és imprescindible una acurada anamnesi (interrogatori) personal i familiar i una exploració física completa. Són importantíssims també la inspecció anal i el tacte rectal.

Altres mètodes diagnòstics complementaris que podem emprendre, quan sospitem lesions orgàniques ano-rectals o més altes, són la recto-sigmoidoscòpia i l'enema opaca, tot i que en la majoria de casos no seran necessaris.

El tractament variarà depenent del tipus de restrenyiment i de les causes que l'originen. Per tant, farem esment de les normes terapèutiques en el restrenyiment funcional crònic ja que és el més habitual entre la població:

1/ Normes higièniques:

A.- Fer entendre al pacient que la seva dolència no és greu.

B.- Que els beneficis s'obtinguin a llarg termini, entre 2 i 6 setmanes.

C.- Ingesta matinal, en dejú, d'1-2 gots d'aigua o suc de taronja i, una ingesta diària de no menys d'1,5 litres de líquid.

D.- Intentar defecar sempre a la mateixa hora i provar-ho durant 15-20 minuts.

E.- Recuperar la postura del "caganer".

F.- Evitar el sedentarisme. Fer exercici físic.

2/ Dieta rica en fibra: residus (segó, vegetals

farina, fruites i sopes vegetals). Les dosis de tractament són 20-30 g/dia i les proflàctiques (preventives), de 6-10 g/dia.

3/ Laxants de volum: són els d'elecció, com la metil-cel·lulosa i el segó. Cal fer una ingesta de líquid no inferior a 1,5-2 litres al dia.

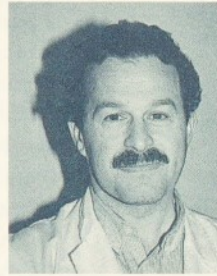
4/ Altres laxants. han de reservar-se com a coadjuvants si no s'obtenen els resultats esperats amb les mesures anteriors. Destacarem els de contacte (oli de ricí, senna, "cáscara sagrada", bisacodil), osmòtics (sulfat-hidroxid de magnesi lactulosa) i els estovadors de femta (olis minerals, com el de parafina).

Una situació especialment freqüent és l'abús-habituació als laxants, fet que obliga el metge a intentar la disminució progressiva del laxant habitual i a iniciar totes i cadascuna de les mesures recomanades prèviament durant unes 4-6 setmanes.

Com a resum, podem dir que el restrenyiment és un símptoma molt freqüent però que amb un bon diagnòstic etiològic i un tractament acurat, i també una gran dosi de paciència i voluntat, es resol en la gran majoria de casos.

Dr. Joaquim Rigau.

Unitat de l'Aparell Digestiu i Fetge



El Dr. Rigau és el primer convidat de La Farmaciola.

## la Residència

### Carta d'un avi resident

*En aquesta secció intentem conèixer una a una aquelles persones que viuen entre nosaltres a la Residència Adolfo Montañá Riera. Hem triat a l'atzar un dels nostres residents perquè ens faci cinc cèntims de la seva experiència en el nostre centre.*

Alexandre Estrada Triado va néixer a Barcelona, al barri del Clot el 23 de març de l'any 1903. A l'edat d'un any, els seus pares es van traslladar al carrer d'en Ricomà de Granollers, i posteriorment es van instal·lar al carrer de Corró de la nostra ciutat, on Alexandre ha viscut fins al dia 1 de febrer de l'any 1991. Des d'aleshores resideix entre nosaltres. És vidu de Dolors Roca i Grau i té 1 fill i dues filles, l'Isidre, la Teresa i la Neus, tots casats i residents a Granollers. Alexandre Estrada explica així com i quan va decidir venir a viure al Centre Geriàtric.

*"Era el dia 9 de gener de l'any 1991. Tot rumiant, vaig pensar de deixar de viure solet, així els fills estarien contents i també a ells els aniria bé, ja que així no els molestaria per res. Després de rumiar em vaig decidir d'assabentar-los del que volia fer. Els vaig dir que tenia pensat anar a l'Hospital a preguntar si podria ser d'entrar-hi. Hi vam anar amb el meu fill Isidre i el meu gendre Francesc Roquet, casat amb la meua filla gran.*

*Vàrem tornar de l'hospital amb bones referències sobre l'entrada per poder-hi anar.*

*Avui puc dir que ja fa 3 anys i mig que hi sóc. Per passar el temps lleigeixo, escric i encara em vage d'estudiar una mica el francès i l'esperanto, que ja l'havia estudiat l'any 1925. Cada dia a la tarda vaig a fer tertúlia a l'antiga 'Unió Liberal', l'actual Casal d'Avis situat al carrer Nou de Granollers.*

*Cal destacar, referent al personal del Geriàtric, que hi ha molt bona gent. Que duri això, i que tingui la sort de poder viure força anys com ara!"*



Alexandre Estrada és un dels nostres residents més carismàtics.

## 10è Aniversari del Centre Geriàtric Adolfo Montañá Riera

Amb motiu de la celebració del 10è. Aniversari de la inauguració del Centre Geriàtric, està prevista l'organització d'un programa amb diferents actes, dels quals us en fem un avanç:

### Dia 10 de novembre del 1994

10h. Celebració de l'Eucaristia a la Capella del Centre Geriàtric.

12h. Aperitiu al Centre Geriàtric per a tot el personal de la Institució.

13.30h. Dinar de Festa per als avis de la residència. Sobretaula amenitzada pel personal del Centre Geriàtric.

Mostra fotogràfica. "10 Anys del Geriàtric".

### Dia 29 de novembre del 1994

2a. JORNADA DE GERIATRIA DE L'HOSPITAL GENERAL DE GRANOLLERS  
Tema: "DEMÈNCIA SENIL"  
Organitzada pel Servei de Geriatria.

### Dies 17/18 de desembre de 1994

Representació d' "Els PASTORETS" pel personal de la institució.  
(celebració dels 10 Anys de Pastorets).

### Dia 5 de gener de 1995

Cavalcada de Reis.

### Febrer 1995

Concurs fotogràfic.