

i saúde
informação saúde

Tratar e Prevenir

PRISÃO DE VENTRE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

A obstipação é um problema de saúde que requer o melhor aconselhamento farmacêutico. Nesta farmácia, encontra informação sobre as causas e sobre os cuidados mais adequados relacionados com o modo de vida. Existem também medicamentos e produtos de saúde destinados a repor a normalidade dos movimentos intestinais. Informe-se nesta farmácia.



Farmácias Portuguesas
Visão e Competência

copyright © Outubro de 2008
da Associação Nacional das Farmácias

Tratar e Prevenir

PRISÃO DE VENTRE



i saúde
informação saúde

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



A CADA UM O SEU RITMO, MAS...

Quando se trata de movimentos intestinais cada pessoa tem o seu ritmo – tanto pode ser duas a três vezes por dia como três vezes por semana.

Mas há um limite – evacuar menos de três vezes por semana é sinal de obstipação, sobretudo se exigir um esforço significativo. O desconforto abdominal é comum.

Assim acontece quando o intestino produz resíduos mais sólidos do que o habitual, ou quando as contrações musculares são insuficientes para fazer deslocar as fezes. E quanto mais tempo permanecerem no intestino mais difícil se torna a sua expulsão.

USAR SEM ABUSAR

Por vezes, pode ser necessário recorrer a laxantes. Mas devem ser a exceção e sempre com o aconselhamento do farmacêutico, porque:

- há vários tipos - cada um funciona de maneira diferente e é importante optar pelo mais apropriado;
- apresentam efeitos secundários (gases, distensão abdominal, vômitos, náuseas) e podem interferir com a absorção de medicamentos e nutrientes;
- quando tomados por períodos prolongados, podem tornar o intestino "preguiçoso" e agravar a prisão de ventre.

A prisão de ventre ou obstipação é um problema comum, possível de prevenir e tratar.

FIBRAS, LÍQUIDOS E EXERCÍCIO

Há que mudar o estilo de vida para controlar e prevenir a obstipação:

1 Prefira alimentos ricos em fibras

como a fruta, legumes e cereais, que aumentam o volume das fezes e amaciá-mas, o que facilita a sua progressão pelo intestino; evite alimentos que endurecem as fezes como o queijo, chocolate e o arroz.

2 Beba muitos líquidos

a água, os sumos de fruta e as sopas previnem a desidratação e ajudam a tornar as fezes mais macias e mais fáceis de movimentar.

3. Pratique exercício físico

caminhar, nadar ou pedalar estimula os músculos do intestino.

4. Reserve tempo para ir à casa de banho

de preferência de manhã, após o pequeno-almoço, mesmo que não haja vontade, e nunca ignore a vontade de defecar.

Se a obstipação se agravar, se as fezes forem acompanhadas de sangue, se houver dor abdominal ou rectal intensa, e perda de peso inexplicável **consulte o seu médico ou aconselhe-se com o farmacêutico.**

