

Πώς θα ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα του Σύνδρομου Ευερέθιστου Εντέρου;



Είναι φορές που έχετε

έντονο το αίσθημα βάρους και ενοχλήσεις στην κοιλιακή χώρα, φουσκώματα, αέρια ή και δυσκοιλιότητα; Αυτά είναι μερικά από τα συμπτώματα, τα οποία «μαρτυρούν» ότι πάσχετε από το Σύνδρομο του Ευερέθιστου Εντέρου και συνήθως συνοδεύονται με οξύ πόνο.

Το Σύνδρομο του Ευερέθιστου Εντέρου είναι μια διαταραχή του εντέρου που ταλαιπωρεί ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων και κυρίως το γυναικείο φύλο. Το στρες θεωρείται ένας βασικός παράγοντας του συνδρόμου, ενώ αρκετοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι κάποιες τροφές παίζουν καταλυτικό ρόλο στην πυροδότηση των συμπτωμάτων του.

Η αυξημένη πρόσληψη λίπους στη διατροφή μας, τα μεγάλα γεύματα, το κάπνισμα και η συνήθεια να τρώμε γρήγορα και σε ακανόνιστες ώρες, είναι αιτίες που μπορούν να επιδεινώσουν το πρόβλημα.

Όλα τα παραπάνω δημιουργούν το μετεωρισμό που συνήθως γίνεται αντιληπτός από το αίσθημα «πρησμένης» ή διογκωμένης κοιλιάς και εκδηλώνεται με ασυνήθιστη ποσότητα αερίων, ρεψιμάτων, στομαχικές κράμπες, καούρες ή και πόνο.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι έχει μετεωρισμό έως και το 70% των ατόμων που πάσχουν από το ΣΕΕ ενώ το φαινόμενο είναι δύο φορές πιο συχνό στις γυναίκες.

Για να αποφύγετε τον μετεωρισμό, θα πρέπει να:

□Μασάτε αργά και καλά. Να μειώσετε τα ανθρακούχα ποτά και τα αναψυκτικά,

ειδικά κατά το γεύμα.

☐ Μειώστε τα γαλακτομικά προϊόντα καθώς η δυσανεξία σ' αυτές τις τροφές μπορεί να προκαλέσει αύξηση των εντερικών αερίων.

☐ Αποφεύγετε τις αγκινάρες, το λάχανο, τα ραδίκια και γενικότερα τα όσπρια.

☐ Μην καπνίζετε.

☐ Αποφύγετε τις τσίχλες.

Επίσης, ένας περίπατος 15 λεπτών μετά το γεύμα, μπορεί να σας βοηθήσει και να απαλλαγείτε από το φούσκωμα και το μετεωρισμό.

Όσον αφορά στη φαρμακευτική αντιμετώπισή του, τα καλά νέα είναι ότι στα φαρμακεία διατίθεται πλέον ειδικό σκεύασμα που περιέχει μόνο σιμεθικόνη και έχει εγκριθεί για την αντιμετώπιση του μετεωρισμού.

Το σκεύασμα έχει γρήγορη δράση, είναι κατάλληλο για εγκύους, στη γαλουχία, διαβητικούς και για παιδιά από 6 ετών. Δεν έχει διαπιστωθεί καμία παρενέργεια και μπορεί να συγχρηγηθεί με φάρμακα αντιμετώπισης ΣΕΕ ή και δυσκοιλιότητας. Η σιμεθικόνη, που χρησιμοποιείται ευρέως και για πολλά χρόνια για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος σε πολλές άλλες χώρες, δεν απορροφάται από τον οργανισμό, άρα έχει άριστο προφίλ ασφάλειας. Δρα φυσικά, εξουδετερώνοντας τα αέρια που είναι εγκλωβισμένα μέσα στον γαστρεντερικό σωλήνα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα (λιγότερο από 15 λεπτά), ανακουφίζοντας άμεσα από τη δυσφορία που αυτά προκαλούν, ενώ χαρίζει επίπεδη κοιλιά.

Του Θεόδωρου Γκιάτα

Πηγή : stagonnews.gr