

## **Σπαστική κολίτιδα: Οι αλλαγές που θα βελτιώσουν την καθημερινότητά σου**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η σπαστική κολίτιδα ή σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, όπως είναι η επιστημονική ονομασία, είναι μία πάθηση που ταλαιπωρεί περισσότερους από έναν στους δέκα Έλληνες, επηρεάζοντας την ποιότητα ζωής τους.**

### **Αίτια**

Τα αίτια της σπαστικής κολίτιδας δεν είναι πλήρως διευκρινισμένα και αυτό γιατί στις εξετάσεις δεν υπάρχουν παθολογικά ευρήματα. Ενώ δηλαδή το έντερο φαίνεται εντελώς φυσιολογικό, δεν λειτουργεί φυσιολογικά.

Παράγοντες που την επηρεάζουν πάντως, είναι οι αλλαγές στη χλωρίδα του εντέρου και το στρες.

### **Συμπτώματα**

Τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τη σπαστική κολίτιδα είναι:

- Πόνος στην κοιλιά ή δυσφορία παχέος εντέρου ή στομάχου
- Μετεωρισμός

- Αίσθημα πρηξίματος ή «φούσκωμα»
- Δυσκοιλιότητα
- Διάρροια
- Ναυτία
- Αδυναμία-κόπωση
- Πονοκέφαλος
- Άσθμα
- Πόνος στη ράχη ή στους μυς.

## **Αντιμετώπιση**

- Προσοχή στη διατροφή. Να αποφεύγετε τις τροφές που έχετε παρατηρήσει ότι σας ενοχλούν.
- Οι πλούσιες σε ίνες τροφές μπορεί να ωφελήσουν, τόσο σε διάρροια όσο και σε δυσκοιλιότητα.
- Τα τρόφιμα που συνήθως επιδεινώνουν τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου είναι: Ο καφές, το κακάο και τα ανθρακούχα αναψυκτικά.  
Σπανιότερα το γάλα, το αλκοόλ, το τυρί, η σοκολάτα, το βούτυρο, οι κρέμες, το κόκκινο κρέας.
- Αρχίζετε με μικρή ποσότητα φαγητού και αυξάνετε προοδευτικά.
- Να γυμνάζεστε καθημερινά, αρχίζοντας σιγά-σιγά και για λίγη ώρα και να αυξάνετε σταδιακά την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.
- Αντιμετωπίστε το άγχος και το στρες με τεχνικές χαλάρωσης ή με φάρμακα (ζητήστε την καθοδήγηση του γιατρού).
- Διακόψτε ή ελαττώστε το τσιγάρο, τον καφέ και το αλκοόλ.
- Να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν πάρετε οποιοδήποτε διατροφικό συμπλήρωμα, βότανο ή ακολουθήσετε οποιαδήποτε συμπληρωματική (εναλλακτική) θεραπεία.
- Να απευθύνεστε στον γιατρό σας εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή ή νέο σύμπτωμα (λ.χ. εναλλαγές κενώσεων διάρροια – δυσκοιλιότητα, αίμα στις κενώσεις κ.τ.λ.).