

Δυσκοιλιότητα: Γιατροσόφια για παιδιά και ενήλικες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



H

δυσκοιλιότητα είναι ένα πολύ συχνό γαστρεντερικό πρόβλημα που επηρεάζει ανθρώπους κάθε ηλικίας. Χαρακτηρίζεται από τη μικρή συχνότητα κενώσεων –λιγότερες από τρεις την εβδομάδα– ή τη δυσκολία κατά τις κενώσεις.

Αν και δεν είναι επικίνδυνη, συνοδεύεται συχνά από δυσάρεστα συμπτώματα, όπως ο πόνος στην περιοχή της κοιλιάς, το φούσκωμα και η ναυτία. Εάν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί μακροπρόθεσμα να οδηγήσει στην εμφάνιση αιμορροΐδων.

Εάν οι συνήθειες τακτικές αντιμετώπισης της δυσκοιλιότητας (π.χ. αύξηση στην πρόσληψη φυτικών ινών, επαρκής ενυδάτωση, συχνή γυμναστική) δεν φέρνουν αποτέλεσμα, υπάρχουν μερικές ακόμη λύσεις που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Για παράδειγμα, μια καλή και ασφαλής λύση είναι το ελαιόλαδο. Τα λιπαρά του «υγρού χρυσού» δημιουργούν μια επίστρωση στο εσωτερικό του εντέρου που διευκολύνει την απομάκρυνση των υπολειμματικών ουσιών. Όσο για τη δόση, συνιστάται μία κουταλιά της σούπας το πρωί με άδειο στομάχι. Μεγαλύτερη

ποσότητα μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες, όπως η διάρροια. Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα παρέχει και το καστορέλαιο, καθώς προωθεί τη σύσπαση των μυών του γαστρεντερικού.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, το ελαιόλαδο δεν ενδείκνυται ως «γιατροσόφι» για τη δυσκοιλιότητα σε μωρά και νήπια. Για τις μικρές ηλικίες συνιστάται ένα μικρό κομμάτι μήλο, λίγος χυμός αχλάδι ή μια μικρή ποσότητα δαμάσκηνα σε μορφή πουρέ.

Πριν δοκιμάσετε κάποια φυσική λύση, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ώστε να βρείτε την αιτία της δυσκοιλιότητας και να συζητήσετε το θεραπευτικό σχήμα που ταιριάζει στις δικές σας ανάγκες.

Πηγές: Medical News Today- [onmed.gr](https://www.onmed.gr)