

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΕΛΕΓΧΘΩ ΣΩΣΤΑ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Πραματευτάκης Μ.Γ.

Επίκουρος Καθηγητής Χειρουργικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Τα συμπτώματα της δυσκοιλιότητας, του κοιλιακού τυμπανισμού (γνωστό και ως «φούσκωμα») και των κοιλιακών ενοχλήσεων είναι πολύ κοινά συμπτώματα τα οποία όμως μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα ενοχλητικά, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες που στρέφουμε την προσοχή μας ακόμα περισσότερο στο σώμα μας. Τι προκαλεί όμως αυτά τα συμπτώματα και πότε πρέπει να ανησυχήσουμε ή να επισκεφτούμε κάποιον ειδικό;

Το σύμπτωμα της δυσκοιλιότητας έχει διαφορετική εξήγηση για κάθε άνθρωπο. Για κάποιους σημαίνει μη καθημερινές εντερικές κενώσεις, για άλλους μείωση στον όγκο ή την πυκνότητα των κοπράνων ή την ανάγκη έντονης πίεσης κατά την αφόδευση. Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι θα γίνουν δυσκοίλιοι σε κάποια περίοδο της ζωής τους, έστω και για μικρό χρονικό διάστημα. Ιατρικά, η δυσκοιλιότητα ορίζεται ως λιγότερες από 3 κενώσεις την εβδομάδα για συνεχόμενες εβδομάδες ή μήνες. Η εντύπωση ότι πρέπει να πηγαίνουμε στην τουαλέτα κάθε μέρα έχει οδηγήσει στην υπερκατανάλωση καθαρτικών.

Οι παράγοντες που προκαλούν δυσκοιλιότητα είναι πολλοί: διατροφή, «δυτικό» lifestyle, κλιματικές αλλαγές, φάρμακα (πχ αντικαταθλιπτικά ή κάποια παυσίπονα). Μην ξεχνάμε βέβαια ότι και σημαντικότερα αίτια, όπως μεγάλοι πολύποδες ή όγκοι μπορεί να προκαλέσουν αποφρακτικά συμπτώματα και δυσκοιλιότητα, γι' αυτό και ποτέ δεν πρέπει κάποιος να αγνοεί τέτοια συμπτώματα αλλά να βλέπει τον κατάλληλο ειδικό. Πότε πρέπει να επισκεφτεί κάποιος έναν ειδικό ιατρό; Οποιαδήποτε εμμένουσα αλλαγή των συνηθειών του εντέρου μας ή αυξημένη συχνότητα διαρροιών ή δυσκολιών στην κένωση που παραμένει για περισσότερο από 4 εβδομάδες χρήζει εκτίμησης από έναν ειδικό. Όπως βέβαια και αν αυτό είναι συνδυασμένο με αίμα στα κόπρανα.

Η ιατρική εκτίμηση που θα γίνει, πέρα από ένα αναλυτικό ιστορικό, συνδυάζεται με ένα πλήθος πιθανών εξετάσεων ανάλογα με τα συμπτώματα, όπως διορθικό υπερηχογράφημα, δυναμική μαγνητική τομογραφία, αφοδευσιογράφημα, μανομετρία και άλλα. Βάσει των αποτελεσμάτων, μπορεί να βελτιωθεί η εντερική μας λειτουργία μέσω διατροφικών αλλαγών (προσθήκη συγκεκριμένων ουσιών όπως φρούτα, λαχανικά, βρόμη, ψωμί ολικής άλεσης) και προσθήκης προβιοτικών ή πρεβιοτικών ουσιών, αλλά και ο σχεδιασμός ενός προγράμματος «συνήθειας» του εντέρου μας ώστε οι κενώσεις μας να γίνουν πιο συστηματικές και σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας. Οι περιπτώσεις βέβαια δυσκοιλιότητας που οφείλονται σε οργανικά ή παθολογικά αίτια, μπορεί και να χρήζουν ιατρικής ή χειρουργικής αντιμετώπισης, και αυτό θα συζητηθεί αναλυτικά με τον ιατρό σας.

Πολλές φορές εμπλέκεται και η έννοια του ευερέθιστου εντέρου στο μυαλό μας, το οποίο είναι μία τελείως διαφορετική παθολογική οντότητα. Εκεί το έντερο δεν λειτουργεί μεν καλά, αλλά δεν υπάρχει μία δομική ή φυσιολογική ανωμαλία. Τα συμπτώματα είναι πολλά και διάφορα (δυσκοιλιότητα, σπασμοί, αίσθημα ατελών κενώσεων) και φαίνεται να οφείλονται σε μία κακή επικοινωνία μεταξύ νεύρων και μυών του εντέρου. Το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου δεν προκαλείται από το στρες, δεν είναι ψυχολογική πάθηση. Τα ψυχολογικά στρες όμως μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα του συνδρόμου. Μια λεπτομερής κλινική εξέταση από κάποιον ειδικό μπορεί να διαχωρίσει το σύνδρομο από άλλες εντερικές παθήσεις. Οι τρόποι

αντιμετώπισης ποικίλλουν από τεχνικές χαλάρωσης, διαιτητικές αλλαγές (αποφυγή καφεΐνης, λιπαρών ή τηγανητών) έως και τεχνικές βιοανάδρασης ή συγκεκριμένα φαρμακευτικά σκευάσματα.

Το βασικότερο που πρέπει να ξέρει κάποιος είναι ότι υπάρχουν πολλές πιθανότητες βελτίωσης της εντερικής λειτουργίας και θεραπείας της δυσκοιλιότητας. Είναι σημαντικό εφόσον παρουσιαστούν συμπτώματα να επισκεφτεί ο ασθενής κάποιον ειδικό ιατρό ούτως ώστε να τον καθοδηγήσει κατάλληλα. Σωστές και αρκετές φορές μικρές αλλαγές μας βοηθούν να απομακρύνουμε τα ενοχλητικά συμπτώματα των φουσκωμάτων και των κοιλιακών πόνων και να απολαύσουμε μία ήρεμη καθημερινότητα.

*Μάνος Πραματευτάκης MD PhD FICS MSCS
Επίκουρος Καθηγητής Χειρουργικής ΑΠΘ
Εξειδικευμένος Χειρουργός Παθήσεων Παχέος Εντέρου & Πρωκτού
Πιστοποιημένος Ειδικός Χειρουργός Παθήσεων Παχέος Εντέρου (Master Colorectal Surgeon) από το Surgical Review Corporation της Αμερικής
www.pramateftakis.gr*