

Restrenyiment

El restrenyiment és la poca freqüència o dificultat per evacuar. La freqüència de deposicions habitual entre la gent sana pot variar de 3 evacuacions al dia fins a 3 setmanals. És més freqüent en edats avançades, durant l'embaràs, en viatges i en situacions d'estrès.

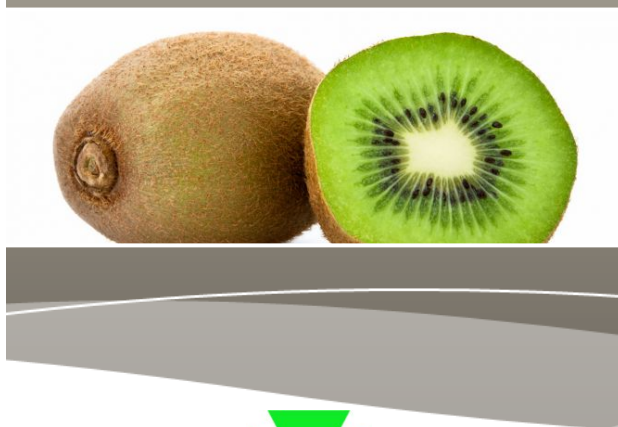
Et recomanem

- Beure un mínim de 1,5 litres d'aigua al dia.
- Menjar a poc a poc i evitar l'estrès.
- Fer exercici físic suau durant 30 minuts al dia com a mínim 3 dies a la setmana: nedar, córrer, caminar, anar amb bicicleta...
- Adquirir un hàbit en la deposició acudint al bany cada dia a la mateixa hora i dedicant-li de 15 a 20 minuts.



Intenta evitar

- El sedentarisme
- El codony, el caqui, la magrana i la nespra.



Farmàcia Ciurana

Migdia, 54
17003 Girona
972.200.280

farmaciaciurana@gmail.com
www.farmaciaciurana.cat

T'aconsellem els següents aliments

- Rics en fibra: fruites amb pela, verdures, llegums, cereals, pa integral i panses.
- Verdures: cebes, espàrrecs, porros, cols, albergínies i bledes.
- Fruïtes: raïm, figues, prunes, kiwis i taronges.



A vegades, quan les mesures anteriors no funcionen pot ser necessari prendre laxants, substàncies que faciliten el pas i l'eliminació de les femtes. Els laxants utilitzats de manera incontrolada poden fer que el restrenyiment sigui cada vegada més difícil de controlar, perquè l'intestí s'hi acostuma i aleshores només funciona amb la presència d'aquestes substàncies.

És important no abusar dels laxants, a la nostra farmàcia t'aconsellarem el tractament més adequat pel teu restrenyiment.

Restrenyiment

Tingues cura de la teva salut