

MI OKOZZA A SZÉKREKEDÉST?

A székrekedés okai széleskörűek és sokfélék, a végeredmény azonban ugyanaz. Az [emésztőrendszerének](#) gondot okoz a salakanyag könnyen üríthető székletté alakítása. Ennek lehetnek természetes okai, ami életmódbeli változtatásokkal vagy gyógyszerrel pl. [Moxalole-lal kezelhető](#), vagy okozhatja az Ön általános állapotának a megváltozása vagy gyógyszereszedés. Amennyiben a két utóbbi eset áll fenn, beszéljen háziorvosával! A székrekedés természetes okai:

- **Rosthiányos étrend**

[A rost](#) mindenki étrendjének alapvetően fontos része. A rost megköti a folyadékot, növeli a széklet térfogatát és megkönnyíti a bélrendszeren való áthaladását. Megakadályozza, hogy túl gyorsan emésszük meg az ételt, így ki tudjuk vonni belőle a tápanyagokat.

- **Nem elegendő folyadékfogyasztás**

[A folyadék](#) alapvető fontosságú a rendszeres székletürítés fenntartásához és a vastagbél egészségének megőrzéséhez. Ha nincs elég folyadék a szervezetében, a széklete megkeményedik, és nehezen üríthetővé válik. Fogyasszon legalább 1,5 l folyadékot naponta!

- **Mozgáshiány**

[A rendszeres testmozgás](#) csökkenteni azt az időt, ami alatt az étel a vastagbélen áthalad. Ez azt jelenti, hogy kevesebb víz szívódik vissza és a széklet nem keményedik túlságosan meg. A testmozgás a bélmozgató izmok hatékony összehúzódását is segíti, ami javítja a széklet előrehaladását az emésztőrendszerben.

- **A szokások megváltoztatása**

A szokásaink megváltoztatása hatással lehet az emésztőrendszerünkre. Ilyen lehet, ha másféle ételleket fogyaszt, más időzónába utazik, megváltoztatja az étrendjét, vagy bármilyen más ok miatt fellázadt az emésztőrendszere. Amennyiben Ön érzékeny az ilyen változásokra valamilyen gyógyszeres kezelés, pl. a [Moxalole alkalmazása segíthet](#).

- **Nem megy végére, amikor ingert érez**

Van, amikor nincs más választásunk, máskor „túl elfoglaltak” vagyunk. Akárhogy is, ha halogatja a vécére menetet, a teste is hasonlóan fog reagálni – felhalmozza a székletet a vastagbélben, ami megkeményedhet és nehezen üríthetővé válhat. Az inger elnyomása az emésztőrendszer és az agy közötti idegekre is hatással lehet, ami további problémákat okozhat.

- **Stressz**

Manapság sokan élünk stresszel teli életet, ami magyarázhatja, miért érint olyan sok embert a székrekedés. De ennek kezelésére van mód, mégpedig a stressz csökkentése. Az emésztőrendszere – ami kapcsolatban áll az idegrendszerével – szintén érezni fogja a különbséget.

Ha nem tudja biztosan, hogy székrekedésben szenved-e, elvégezhet [egy gyors online tesztet](#).

A székrekedés egyéb okai

A székrekedést más betegség is okozhatja. Az irritábilis bélszindrómában (IBS) szenvedőknél például gyakori probléma a székrekedés. Az IBS nem gyógyítható, és a tünetek kezelésének módja is eltérő, de a testmozgás és a rendszeres székelés segíthet.

A székrekedés idegrendszeri és anyagcsere-betegségek szövődménye is lehet, és viszonylag gyakori gyógyszer mellékhatás.

Bár a székrekedés nem feltétlenül betegség, hanem, egy súlyos állapot, ami hatással lehet a mindennapi életére. Amennyiben felismerte a székrekedése okait, és próbálta megtalálni a megfelelő gyógymódot, azonban nem érte el a kívánt hatást, forduljon háziorvosához!. Ugyanez érvényes, ha régóta szenved székrekedésben. Ha véres a széklete,

vagy ha a székrekedés tünetei mellett hirtelen testsúlycsökkenést vagy súlyos gyomorfájdalmat is tapasztal, azonnal keresse fel a háziorvosát!



SZÉKREKEDÉSEM VAN?

Kemény a széklete? Nem székkel kellő gyakorisággal? Ismerje meg a tüneteket!