

SZÉKREKEDÉSEM VAN? DÖNTSE EL ENNEK A SZÉKREKEDÉSRŐL SZÓLÓ ÚTMUTATÓNAK A SEGÍTSÉGÉVEL

Naponta több millió ember teszi fel a kérdést magának: „Székrekedésem van?” És a válasz gyakran „igen”. Ez azért van, mert a székrekedés rendkívül gyakori, és a legtöbb embert érinti az élete során. A nők nagyobb valószínűséggel szenvednek tőle (főleg a terhességük során), de a férfiakat, csecsemőket, gyermekeket, kamaszokat stb. is érinti.

Vannak, akik csak időnként szenvednek a székrekedéstől, és vannak, akiknél hosszabb időszakokra elhúzódik. Ezt gyakran krónikus vagy funkcionális székrekedésnek is nevezik. Amennyiben hosszabb ideje szenved székrekedéstől, valószínűleg fel fogja ismerni magán a székrekedés alábbi tüneteit. Ha azonban csak időnként van szorulása, akkor lehet, hogy nem is tapasztalja ezeket a tüneteket, és csak a bélműködési szokásai változtak meg. Ez azonban mindenképpen kellemetlen állapot, de szerencsére idővel természetes úton vagy [ozmotikus hashajtókkal](#) gyorsabban is kezelhető.

Miért vezethet a bélműködési szokások megváltozása székrekedéshez?

Az emberek bélműködése nagyon különböző. Van, akinél a napi kétszeri székletürítés teljesen normális, másoknál a heti három alkalom a természetes. Emiatt a székrekedés és tüneteinek a meghatározása rendkívül nehéz. A székrekedés alább felsorolt tünetei példák arra, amiket tapasztalhat.

Ha megváltoznak a székelési szokásaim, az azt jelenti, hogy székrekedésem van?

Nem feltétlenül, lehet, hogy csak megváltoztak az étkezési szokásai vagy az étrendje. Általános szabály, hogy ha a szokásosnál ritkábban van széklete, és a széklete kemény – a normál széklet puha, és erőfeszítés nélkül, könnyen üríthető – akkor a „Székrekedésem van?” kérdésre a válasz valószínűleg: „Igen.” Az [online székrekedésteszt kitöltése segíthet a kérdés megválaszolásában](#).

Melyek a székrekedés tünetei?

A székrekedés tünetei két csoportra oszthatók, egyrészt a székletürítéshez és az [emésztőrendszer működéséhez](#) közvetlenül kapcsolódó, valamint az általánosabb természetű tünetekre. Az első kategóriába tartoznak a következők:

- heti több, mint háromszori kemény széklet
- kevés, kemény széklet
- nem kellő gyakoriságú székelés
- többé-kevésbé rendszeres székelés ellenére is nehéz székelés
- az átlagosnál ritkább székelés
- a végbél megrepedését és vérzését okozó széklet
- a székélések után "elégtelen-kiürülés" érzés
- gyomortáji fájdalom vagy puffadás
- nyomás érzés a hasban és a bélben
- erős nyomáskényszer székelés közben
- émelygés

Amennyiben a felsorolt tünetek bármelyikét tapasztalja, és úgy érzi, szorulása van, a székrekedését kezelheti az étrendje megváltoztatásával, testmozgással és [ozmotikus hashajtók](#) szedésével. Tovább tájékozódhat a [székrekedés elleni gyógymódokról](#) és kitöltheti az [online székrekedéstesztet](#). Amennyiben azonban [régóta szenved székrekedésben](#), ha véres a széklete, vagy ha a székrekedés tünete mellett hirtelen testsúlycsökkenést vagy súlyos gyomorfájdalmat is tapasztal, forduljon háziorvosához!

Általánosabb tünetek, amelyek nem feltétlenül kapcsolódnak a székrekedéshez, a következők:

- gyengeség
- rossz lehelet

- lepedékes nyelv
- fejfájás / migrén
- bőrproblémák
- koncentrációs zavarok
- visszérfájdalom
- depresszió

Amennyiben úgy gondolja, hogy székrekedésben szenved és felismerte néhány általános tünetét, keresse fel háziorvosát!



MIÉRT VAGYOK PUFFADT?

Kapjon választ erre és sok más, a székrekedéssel és a Moxalole-lal kapcsolatos kérdésre.