

# KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Ha nem tudja pontosan, mit szeretne megtudni a Moxalole-ról vagy a székrekedésről, akkor hasznos lehet elolvasnia az alábbi "Gyakran feltett kérdések" rovatot. Reméljük, hogy a segítségére lesz!

## Mi a székrekedés?

A székrekedés a bélrendszer nem megfelelő működésének egy rendkívül egyedi megítélése. Nem csak a székelés kevéssé rendszeres volta számít ide, hanem amikor a bélmozgások fájdalmasak, és a székelés hosszadalmas vagy nem jár megkönnyebbüléssel.

[Tájékozódjon a székrekedésről](#) és [tesztelje magát!](#)

---

## Mi okozza a székrekedést?

Az alkalmanként jelentkező székrekedésnek több oka is lehet, például külföldi utazás vagy az elfojtott stressz. Az idült székrekedés gyakran összefüggésbe hozható a csekély rost- és folyadéktartalmú táplálkozással. A testmozgás hiánya és az ülő munkavégzés is okozhatnak ilyen panaszokat. Számos esetben viszont nem ennyire egyértelmű a magyarázat.

[A székrekedés további okairól itt olvashat](#)

---

## Hogyan lehet a székrekedést kezelni?

A rosttartalmú táplálék fogyasztása elegendő megoldás lehet az átmeneti panaszokra. Az idült székrekedés kezelésére általában ozmotikus szerek, mint például a Moxalole vagy laktulóz tartalmú hashajtók ajánlottak.

Tájékozódjon [a székrekedés gyógyszeres kezeléséről](#) és [a székrekedés elleni természetes gyógymódokról!](#)

---

## Miért vagyok puffadt?

A székrekedés [egyik tünete](#) a puffadás. Természetesen a felfúvódás önmagában még nem jelenti azt, hogy székrekedése van. Azonban attól függetlenül, hogy székrekedése van-e vagy sem, a puffadás egy kellemetlen, sokszor fájdalmas állapot.

Puffadás általában akkor alakul ki, ha sokat fogyasztunk egy nem megfelelő ételből, vagy ha túl sokat eszünk. A zsíros ételektől például kellemetlenül telítve érezhetjük magunkat, és hosszú ideig tarthat az emésztésük. A túl gyors evés is felfúvódást okozhat. A gázképződés is gyakori oka a puffadásnak. Amennyiben rendszeresen szenved a puffadástól, kerülje a következő ételek egyszerre történő, túlzott méretű fogyasztását:

- magvak és gabonák
- borsó, bab és más hüvelyesek
- káposzta és nyers zöldségek
- savas gyömolcsök, pl. alma és narancs
- hagyma és fokhagyma
- cukor és cukros italok
- szénsavas italok, alkohol, bor és sör
- tejtermékek (laktózérzékenyek esetén)

Azonban fontos, hogy ne száműzze őket teljesen az étrendjéből. Ha [székrekedésben](#) szenved, az ezekben az ételekben található rostok [nélkülözhetetlenek a székrekedése megszüntetéséhez](#) vagy megelőzéséhez.

Ha az ilyen ételek kis mértékű fogyasztását követően is puffadástól szenved, más forrásból kell rostot bevinnie a szervezetébe.

A puffadás oka mozgás- vagy folyadékhiány is lehet. Ezek a székrekedés gyakori okai. Azzal, hogy eleget mozog és iszik, nemcsak a puffadást hanem a székrekedést is megelőzheti.

A puffadás okától függetlenül is segíthet, ha változtat a szokásain és az életmódján. A panaszokat okozó ételeket úgy próbálhatja meg azonosítani, hogy a különböző ételeket egyesével egy vagy két hétre kizárja az étrendjéből, és megfigyeli, érez-e változást. Ha székrekedés miatt puffad, ozmotikus hashajtóval, például a [Moxalole-lal](#) kezelheti a problémáját.

A puffadás az IBS, azaz az irritábilis bélszindróma tünete is lehet, ebben az esetben a székrekedés a tünetegyüttes része. Ahogy a székrekedést, az IBS-t sem lehet gyógyítani, de a tünetek enyhíthetők. Az IBS tünetei a gyakori hasmenés vagy szorulás, a hasi fájdalom, és a székletürítési zavarok. Amennyiben úgy gondolja, IBS-ben szenved, keresse fel háziorvosát!

### **Fájdalmas és véres székletürítés?**

Amennyiben székrekedése van, előfordulhat, hogy időnként fájdalmas a székelés. A végbélnyílás székelési inger hatására kiüríti a székletet. A végbélnyílás felépítése a lágy széklet továbbítására alkalmas. Az állandóan kemény és durva széklet továbbítására, valamint az elzáródás vagy a nagymennyiségű széklet miatt ránehezedő folyamatos nyomással szemben ellenállásra nem képes. A fájdalom a következőkből is eredhet:

- **Aranyér**  
Az aranyeres betegség a végbélnyílás körüli vénák kítágulását jelenti, amit gyakran a széklet által a vénák falára nehezedő nyomás okoz. Az aranyér nemcsak fájdalmas, hanem viszketet és kissé vérezhet is.
- **Besült széklet**  
Ez a kemény, nehezen továbbítható széklet felgyülemelése a végbélben. Gyógyszer, például [ozmotikus hashajtó](#) használata nélkül nagyon nehéz és rendkívül fájdalmas lehet az ürítése.
- **Végbélrepedések**  
A kemény széklet ürítésekor végbélrepedések keletkezhetnek. A végbélrepedések alapvetően a végbélnyíláson lévő szakadások vagy tályogok. Nemcsak fájdalmasak, de vérezhetnek is.
- **Végbélsülyedés**  
Végbélsülyedés akkor keletkezik, ha a bélrendszer alsó része normális helyzetéből elmozdul. Ez nyilvánvalóan nagyon fájdalmas és eltorlaszolja a végbélnyílást, ezáltal a székelés nehézkessé válik. A végbélsülyedés súlyos eseteinél sebészeti beavatkozás szükséges. A végbélsülyedés minden fajtáját látnia kell szakorvosnak.

- **Bélgyulladás / bélfertőzés**

Bélgyulladást vagy bélfertőzést a széklet folyamatos bélfalra és bélizmokra nyomódása okozhat. Ez olyankor történhet meg, ha székrekedése van, és a kemény széklet felgyülemlik a vastagbélben. Amennyiben nem kezelik, nagyon fájdalmasá válhat, és komoly komplikációkhoz vezethet.

Ha vér van a székletében, feltétlenül keresse fel háziorvosát! A végbélnyílás-repedésektől kezdve a gyomorfekélyen át a polipig bármi okozhatja – jóindulatú daganatok alakulhatnak ki és elrákosodhatnak.

### A székletürítés megkönnyítésének trükkjei?

Az életmódbeli változások, például a mozgás vagy étrendbeli változások elősegítik a székrekedés megelőzését, a hashajtók, pl. a [Moxalole](#) pedig segítenek megszüntetni a székrekedést, de számos trükk is létezik a székletürítés megkönnyítésére. Ha a „vészmegoldások” helyett megpróbálja a mindennapjai részévé tenni ezeket a trükköket, a székletürítés – legyen a széklet kemény vagy puha – könnyebben fog menni.

- **Alakítson ki szokásokat!**

Menjen akár napi háromszor, akár heti háromszor vécére, ha mindennap körülbelül ugyanabban az időpontban megy, az [emésztőrendszere](#) hozzá fog szokni. Utazás során nehéz lehet ezt betartani, de ne feledje, a belei ugyanúgy szenvednek az időátállástól, mint Ön! Ahogy Ön új időzónába kerül, úgy a teste is. Ha az időpontoszerű szokások nem működnek, kötheti a WC látogatásait eseményekhez is, pl. mehet reggeli után vagy ebéd előtt stb.

- **Ne stresszeljen! Legyen ráérősebb!**

Minél kevésbé stresszel a vécén, annál könnyebben megy a dolog. Ezt nehéz megszívlelni, amikor épp „el vagyunk dugulva”, de ha olyankor gyakorolja, amikor nincs székrekedése, székrekedéskor is menni fog. Az, hogy ne stresszeljen, azt is jelenti, hogy legyen ráérősebb! Tekintsen rá úgy, mint a mindennapos örlődés megszakítása – de persze ne legyen túl hosszú se! Ha pedig gondot okoz Önnek olyankor WC-re menni, amikor nincs elég intimitása, akkor próbálja még otthon "lerendezni".

- **Üljön megfelelő pozícióban!**

Talán furcsán hangzik, de a vécén ülésnek van jó és rossz módja. Valójában sok országban idegenül hat a vécén ülés gondolata. Azon kultúrákban viszont, ahol a székelést ülve szokták végezni, így javasolt csinálni:

1. Üljön a vécé közepére!
2. Enyhén hajoljon előre!
3. Ha a vécé túl magas van, tegye sámlira a lábait, hogy lábai magasabbra kerüljenek!



---

### Hogyan hat a Moxalole?

A Moxalole egy úgynevezett [ozmotikus hatású hashajtó](#), amely hatását úgy fejtik ki, hogy visszatartja a vizet a belekben. A víz a széklet természetes alkotóeleme, amelytől a széklet megfelelő térfogatú és kellően lágy lesz. Ha székrekedése van, a székletnek a beleken való áthaladási ideje megnő, és túl sok víz szívódik vissza bélből, amittől a széklet kemény és nehezebben üríthető lesz.

---

### Hogyan használjam a Moxalole-t?

Az ajánlott adag egy tasak Moxalole naponta 1-3 alkalommal. Az első adagot reggel, a másik kettőt a nap hátralevő részében vegye be. Ha elérte a kívánt hatást, az adag általában napi reggeli egy tasak bevitelére csökkenthető. A Moxalole normál kezelés átlagos időtartama két hét. Amennyiben a tünetek a kéthetes kezelés után is fennállnak, beszéljen a kezelőorvosával!

---

### Milyen gyorsan hat a Moxalole?

A Moxalole helyileg hat a vastagbélben. Némi időbe telik, míg, eléri a vastagbelet és a teljes hatás eléréséhez szükséges idő egyénenként változó. A legtöbb embernél 12–24 órán belül jelentkezik a hatás. Ha a kezelés megkezdése után 2 nappal még mindig székrekedése van, lehet, hogy a napi adagot 2-3 tasakra kell emelnie.

---

### Mennyi ideig használhatom a Moxalole-t?

A kezelési időtartama általában 2 hét, de egyes esetekben a kezelés meghosszabbítható. Amennyiben a tünetei a két hét után is fennállnak, akkor forduljon kezelőorvosához!

---

### Miben különbözik a Moxalole a többi hashajtófajtától?

A Moxalole-ban lévő hatóanyag a makrogol 3350, a víz megkötése révén megnöveli a széklet térfogatát, és ezáltal normalizálja a vastagbél mozgását. A legfontosabb vizsgálatok szisztematikus értékelése<sup>1</sup> során a makrogol hatóanyag bizonyult a legelőnyösebbnek krónikus székrekedés kezelésére.

Egy másik, a makrogollal és laktulózzal végzett vizsgálatok szisztematikus értékelés alapján készült tanulmányban úgy találták, hogy a makrogol megbízhatóbban növeli a széklet gyakoriságát, és lágyságát valamint hatékonyabban csökkenti a hasi fájdalmat, mint a laktulóz.<sup>2</sup>

### **Miért tartalmaz a Moxalole elektrolitokat (nátrium-kloridot, nátrium-hidrogén-karbonátot és kálium-kloridot)?**

A test elektrolit egyensúlya nagyon törékeny. Ennek az egyensúlynak a felborulása negatív hatással lehet a szervezetre. Különösen akkor, ha gyenge, idősebb, vagy szív- és érrendszeri betegségben szenved. Egy adag Moxalole éppen annyi elektrolitot tartalmaz, amennyi pontosan elegendő a székletben lévő víz megkötése miatt fellépő esszenciális elektrolitvesztés pótlására.

### **Használható a Moxalole terhesség és szoptatás alatt?**

A legtöbb hashajtó terhesség és szoptatás ideje alatt történő használatáról nagyon korlátozott információ áll rendelkezésre. Ezalól a Moxalole sem kivétel, ezért a Moxalole alkalmazása terhesség alatt csak orvosi javallatra ajánlott.

### **Használhatják gyerekek is a Moxalole-t?**

A Moxalole használata 12 év alatti gyerekek számára nem javasolt, mivel a biztonságosságra és a hatásosságra vonatkozóan ebben a korcsoportban nem áll rendelkezésre elegendő adat.

### **Kialakulhat-e hozzá szokás a Moxalole használatától?**

Nincs olyan adat, amely arra utalna, hogy a makrogol hozzá szokást okozna.

### **Hogyan kell a Moxalole-t tárolni?**

A Moxalole eredeti csomagolásában, szobahőmérsékleten tárolandó. A por nedvességre érzékeny.



## **HOGYAN KAPHAT SEGÍTSÉGET?**

Elegendőek a természetes székrekedés elleni gyógymódok vagy székrekedés elleni gyógyszerre is szükség van?



## AZ ÖN EMÉSZTŐRENDSZERE

Kövesse az étel izgalmas útját, a beviteltől az ürítésig!



## SEGÍTSÉN MAGÁN!

A székrekedés bezárja az embert. A Moxalole segít a megkönnyebbülésben.