

A SZÉKREKEDÉS AZONNALI ÉS HOSSZÚ TÁVÚ GYÓGYMÓDJAI

A székrekedés kezelésére ajánlott gyógymódok a székrekedés súlyosságától függően különböznek. Azok, akik csak alkalmanként vagy többé-kevésbé rendszeresen szenvednek székrekedéstől, természetes módon vagy gyógyszerrel, pl. [Moxalole-lal](#), vagy a kettő kombinációjával kezelhetik a székrekedésüket. Amennyiben hosszabb ideje szenved a székrekedéstől, a háziorvosa már biztosan javasolt Önnek valamilyen kezelést – amennyiben még nem kereste fel a háziorvosát, kérjük, tegye meg!

Melyek a legjobb székrekedés elleni természetes gyógymódok?

A székrekedés elleni gyógyszereknek a legtöbb betegnél hasonló eredményt kell elérniük – növelniük kell a széklet mennyiségét és vizet kell hozzáadniuk, hogy a széklet gyorsan, fájdalommentesen és erőfeszítés nélkül távozhasson. Ennek eléréséhez néhány alapvető ajánlás betartása hosszabb távon is segíthet megelőzni a székrekedést.

- **[Igyon elegendő mennyiségű folyadékot!](#)**

A folyadék alapvető fontosságú a rendszeres székletürítés fenntartásához és a vastagbél egészségének megőrzéséhez. A székrekedés egyik fő tünete a kemény széklet, ami megelőzhető azáltal, hogy biztosítja, szervezete megfelelő hidratáltságát. Fogyasszon 1,5 l nem dehidratáló folyadékot naponta!

- **[Fogyasszon rostdús ételeket!](#)**

A rost megnöveli a széklet térfogatát és biztosítja a megfelelően formált széklet kialakulását. Megkönnyíti az emésztőrendszeren való áthaladását és a végbélnyíláson át történő ürülését. A rostok sok táplálékban megtalálhatók, a zöldségektől és gyömölcsoktól kezdve a teljes gabonaszemekig, diófélékig és magvakig.

- **[Végezzen rendszeresen testmozgást!](#)**

A rendszeres testmozgás biztosítja, hogy a salakanyag gyorsan és könnyedén haladjon végig a vastagbélben. Így kevesebb idő jut a folyadék visszaszívására, és nagyobb valószínűséggel lesz puha, könnyen üríthető a széklete. Az aerob mozgások, pl. a séta és kocogás ideálisak, és napi rendszerességgel ajánlottak.

- **Hallgasson a testére!**

Ne halogassa a vécére menést ha ingert érez, különben felhalmozódhat a széklet a vastagbélben, megkeményedhet és nehezen üríthetővé válhat. Ez megint ahhoz vezethet, hogy halogatja a vécére menést, és kialakul az "ördögi kör".

- **[Üljön kényelmesen a vécén!](#)**

Ha a WC közepén ül, és enyhén előre dől, könnyebbnek fogja találni az ürítést. Ha a WC túl magasan van, egy sámlis segítségével enyhén megemelheti a lábait.

- **Éljen kevésbé stresszesen!**

A stressz csökkentése már önmagában stresszes feladatnak tűnhet, azonban tény, hogy a stressz székrekedést okozhat. Ha csökkenti a stresszt (nem gyógyszeresen, mert az ellenkező hatással lehet a szervezetére), az emésztőrendszere valószínűleg pozitívan fog reagálni rá.

Ha ezek nem segítenek megoldani a gondjait, próbálkozzon egy székrekedés elleni készítménnyel!

Mit kell tudni a székrekedés elleni gyógyszerekről?

Számos gyógyszer létezik a székrekedés enyhítésére, melyek a fent említett természetes gyógymódokkal együtt, egymás hatását erősítve segítik a székrekedés enyhítését.

- az ozmotikus hashajtók, [például a Moxalole](#), megnöveli a széklet térfogatát a víz megkötése révén, és ezáltal normalizálja a vastagbél mozgását
- a bélfal izgatásával ható hashajtók a bél izmait összehúzódnásra és ezáltal a széklet továbbítására készítetik
- a széklet tömegét növelő hashajtók rostokat adnak hozzá a széklethez, így nagyobbá és puhábbá teszik
- a síkosító hashajtók olyan réteggel vonják be a székletet, amely segíti a vastagbélben való haladását
- a székletlágyítók növelik a széklet víztartalmát

Amennyiben a gyógyszeres kezelést követően is székrekedésben szenved, kérje ki háziorvosa tanácsát!



EGYEN ROSTDÚS ÉTELEKET!

A kiegyensúlyozott étrend tartalmaz rostot. Mely ételek a legmegfelelőbbek a székrekedésben szenvedők számára?