

MI A SZÉKREKEDÉS? RÖVID ÚTMUTATÓ A SZÉKREKEDÉSRŐL ÉS KEZELÉSÉRŐL

Mi [is a székrekedés](#)? Időnként mindenkinek van székrekedése. Valószínűleg felismeri a [székrekedés jellemző tüneteit](#) – kemény széklet, ürítési nehézségek vagy olyan érzés, hogy nem sikerült teljesen ürítenie. Egyesek számára azonban ez a probléma rendszeres és rendkívül fájdalmas lehet. Napi szinten okozhat kellemetlenséget és kényelmetlenséget.

Székrekedésem van?

A székrekedés mindenkit máshogy érint, ugyanis mindenkinek más a bélműködése – van, akinél a napi kétszeri székletürítés teljesen normális, másoknál heti három alkalom a természetes. Ezért ezen szokások megváltozása jelzi legbiztosabban, hogy székrekedése van-e vagy sem. Természetesen a [székrekedésnek számos tünete](#) létezik, amelyek jól jelzik, hogy székrekedése van-e vagy sem. Amennyiben az útmutató elolvasása után továbbra is bizonytalan, az [online székrekedésteszt](#) néhány egyszerű kérdésének megválaszolásával biztosabb lehet a dolgában.

Melyek a székrekedés tünetei?

Számos tünet utalhat a székrekedésre. Ezek közé tartozhatnak, többek között:

- heti több mint háromszori kemény széklet
- nem kellő gyakoriságú széklet
- többé-kevésbé rendszeres széklet ellenére is nehéz széklet
- a szokásosnál ritkább széklet
- a végbél megredését és vérzését okozó széklet
- a székletek után "elégtelen kiürülés" érzése van
- gyomortáji fájdalom vagy puffadás

Ha székrekedésben szenved, nem kell aggódnia. Először is, nincs egyedül – csak az USA-ban körülbelül négy millió ember szenved székrekedésben – ráadásul [könnyen elérhető az azonnali segítség](#).

Mi okozza a székrekedést?

Miközben az étel, illetve inkább annak maradványai, a gyomorból a vastagbélbe jut székletté alakul. Ha túl sokáig marad a vastagbélben, kiszáradhat és bekeményedhet, ami nehezen üríthető, kemény székletet eredményez. Ezt az alábbiak okozhatják:

- Rendszeretlen étkezés vagy nagyon kis adagok fogyasztása
- A széklet mellőzése inger esetén
- Mozgásszegény életmód vagy rossz egészségi állapot
- Kiszáradás vagy elégtelen folyadékbevitel
- Magas rosttartalmú ételek hiánya
- Stressz

Bizonyos esetekben gyógyszerek vagy egyéb tényezők is okozhatnak székrekedést. Ilyen esetben keresse fel a háziorvosát. Abban az esetben is forduljon a háziorvosához, ha hosszabb ideje szenved székrekedésben, ha véres a széklete, vagy ha a székrekedés tünetei mellett hirtelen testsúlycsökkenést vagy súlyos gyomorfájdalmat tapasztal.

A [vastagbél és az emésztőrendszer](#) egészségi állapota is fontos szerepet játszik a székrekedés kialakulásában. Ha gondoskodik a vastagbél és az emésztőrendszer megfelelő egészségi állapotáról, azzal nagy mértékben csökkenti a székrekedés kialakulásának esélyét.

Hogyan gyógyítható a székrekedés?

Amennyiben a székrekedés tüneteit észleli, számos lehetőség van a szorulás kezelésére. Például használhat

székrekedés elleni szereket, pl. a [Moxalole-t](#), és kiegészítheti egy hosszú távú, természetes [székrekedés-kezelési](#) tervvel, hogy a jövőben ne kelljen főlegesen szenvednie a szorulástól. Ide tartozik a jól megtervezett, [rostdús étrend](#) és a rendszeres testmozgás.

Ha rendszeresen szenved a székrekedéstől, általános szabályként a következő ajánlásokat érdemes követnie:

- Igyon naponta 1–1,5 l folyadékot – vizet, gyümölcslevet stb.
- Egyen sok rostot – barna kenyeret (teljes kiőrlésű gabonát, sötét vagy világos), magas rosttartalmú kenyeret, kétszersültet, zabkását, aszalt gyümölcsöt stb.
- Egyen kevesebb vörös húst és feldolgozott ételt
- Legyen aktív – menjen sétálni, úszni, kocogni, biciklizni, vagy végezzen napi rendszerességgel bármilyen más testmozgást
- Alakítson ki rendszeres székelési szokásokat – menjen mindennap ugyanabban az időben vécére és hagyjon rá elegendő időt
- [Üljön kényelmesen a vécén](#)

Mi a krónikus székrekedés?

A krónikus vagy funkcionális székrekedés hónapokig vagy évekig is eltarthat. A krónikus székrekedést gyakran a helytelen étkezési szokások, mozgás- és/vagy folyadékhiány, valamint a székelési inger rendszeres figyelmen kívül hagyása okozza.

Valójában nincsen egységes meghatározása a krónikus székrekedésnek. Az Amerikai Gasztroenterológiai Szalmi Kollégium (American College of Gastroenterology (AGG)) meghatározása szerint „nem kielégítő székletürítés, ami a nem kellő gyakoriságú székletürítésből, a széklet nehézkes ürítéséből vagy mindkettőből ered”. Egyszerűbben fogalmazva a krónikus székrekedés a több hónapon át tartó, heti három alkalomnál ritkább székelés. Ahogy már korábban említettük, ha krónikus székrekedésben szenved, és eddig még nem tette meg, keresse fel a háziorvosát.

A székrekedés mint betegség: kinél nagyobb a kockázat?

Ami azt illeti, mindnyájan szenvedünk tőle, ugyanakkor van akiknél kisebb és van akiknél nagyobb a kockázat például a nőknél (10 nő közül 5 szokott a vécén töltött idő negyedében erőlködni, míg a férfiak közül 10-ből csak 4), és a rendszeresen gyógyszert szedő időseknél. Gyakorlatilag minél idősebbek leszünk, annál valószínűbb a székrekedés kialakulása, mivel a kor előrehaladtával hajlamosabbak vagyunk kevesebbet enni és inni, valamint kevesebb rostot fogyasztunk. Ezért, ha meg akarjuk előzni a kemény széklet kialakulását, egész életünkben követnünk kell a fenti ajánlásokat. Ez remélhetőleg meg fogja szüntetni a vécére menéstől fellépő szorongást.



MIÉRT VAN SZÉKREKEDÉSEM?

Az okok különbözők lehetnek, ám az eredmény ugyanaz. A vastagbete nem működik megfelelően.