

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας

## Διάρροια: όταν το έντερο παραπονιέται

Δημοσίευση: 13 Μαρ 2011, 10:54 | Τελευταία ενημέρωση: 13 Μαρ 2011, 10:54



Η διάρροια είναι μία συνήθης διαταραχή που χαρακτηρίζεται από τη συνεχή αποβολή κοπράνων από το έντερο σε ρευστή κατάσταση. Έχει διάφορα αίτια, περιλαμβανομένων και ορισμένων φαγητών, μολυσμένης τροφής ή νερού, κάποιων φαρμάκων, καθώς και της συναισθηματικής αναστάτωσης. Είναι ένα σύμπτωμα που μπορεί αρκετές φορές να φέρει κάποιον σε δύσκολη θέση.

### Ορισμός

Διάρροια είναι η αποβολή ρευστών κοπράνων, ήτοι Τύπων 6 ή 7 στην Κλίμακα Σύστασης των Κοπράνων Bristol. Οι συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα δεν υποδηλώνουν απαραίτητα διάρροια, εκτός αν τα κόπρανα είναι ρευστά.

Η συχνή αποβολή συμπαγών κοπράνων είναι αρκετά συνηθισμένο φαινόμενο και αποτελεί σύμπτωμα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου. Μπορεί να ονομαστεί και *ψευδοδιάρροια*. Η διάκριση είναι πολύ σημαντική διότι, όσον αφορά τα αίτια και τη θεραπεία, η ψευδοδιάρροια και η διάρροια είναι αρκετά διαφορετικές.

Στον πάσχοντα που δεν ελέγχει ποτέ τα κόπρανα μέσα στη λεκάνη μπορεί να φαίνονται ακριβώς το ίδιο. Για τον ιατρό, όμως, εξαιρετικά σημαντική είναι και η μορφή των κοπράνων. Αν, λοιπόν, έχετε σκοπό να επισκεφθείτε τον ιατρό σας νομίζοντας ότι έχετε διάρροια, ελέγξτε, πριν πάτε, τα κόπρανα μέσα στη λεκάνη.

Τα ρευστά κόπρανα έχουν αυτή την υφή διότι έχουν διασχίσει γρήγορα το παχύ έντερο - αποστολή του οποίου είναι να απορροφά νερό και άλατα. Είναι συνήθως ογκώδη και όταν φτάνουν στο ορθό το αντιλαμβάνεσθε αμέσως.

### Συνοδά συμπτώματα

Αισθάνεστε ότι πρέπει να εγκαταλείψετε τα πάντα και να πάτε αμέσως στην τουαλέτα. Το σύμπτωμα αυτό ονομάζεται *έπειξη για κένωση* και προκαλεί ιδιαίτερη ενόχληση, καταστρέφοντας την κοινωνική ζωή και την αυτοεκτίμηση του πάσχοντα. Η παρόρμηση για κένωση είναι τόσο ισχυρή, που μπορεί να προκαλεί *πόνο*.

Ένα ακόμα πιο ενοχλητικό αποτέλεσμα της διάρροιας είναι η *ακράτεια* ή το λέρωμα των εσωρούχων. Αυτό συμβαίνει, διότι το υγρό διαρρέει μέσα από τον πρωκτό ή, στο χειρότερο σενάριο, διότι ο πάσχων δεν προλαβαίνει να φτάσει έγκαιρα στην τουαλέτα - τα περισταλτικά κύματα του εντέρου ξεπερνούν σε ισχύ τους σφιγκτήρες του πρωκτού. Η ακράτεια είναι πιο συνήθης από όσο νομίζουμε. Προκαλεί στον πάσχοντα τέτοια ενόχληση και αμηχανία, που οι περισσότεροι δεν την αναφέρουν στον ιατρό τους εκτός και αν ερωτηθούν ευθέως (και πολλοί ιατροί δεν ρωτούν).

### Αντιμετώπιση της διάρροιας



Ένα και μοναδικό υδαρές περιττώμα δεν αποτελεί λόγο ανησυχίας. Πολλά τέτοια περιττώματα συνιστούν, όμως, κρίση διάρροιας.

Ευτυχώς, οι περισσότερες κρίσεις διάρροιας υποχωρούν από μόνες τους. Υποχωρούν, μάλιστα, πιο γρήγορα, αν παραμείνετε ξαπλωμένοι, κρατηθείτε ζεστοί και αποφύγετε τις στερεές τροφές για μερικές ώρες ή μία-δύο ημέρες.

Αν η κρίση δεν υποχωρήσει μέσα σε τρεις με τέσσερις ημέρες, μπορείτε να πάρετε κάποιο αντιδιαρροϊκό φάρμακο όπως η λοπεραμίδη, το σημαντικότερο, όμως, είναι να καταναλώνετε πολλά υγρά, ώστε να μην πάθετε αφυδάτωση.

Το νερό απορροφάται καλύτερα αν περιέχει λίγη ζάχαρη και άλατα. Τα φαρμακεία διαθέτουν σκόνες και αναβράζοντα δισκία που περιέχουν ισορροπημένες ποσότητες

ζάχαρης και αλάτων, τα οποία συνοδεύονται από ακριβείς οδηγίες. Στην ανάγκη, μπορείτε να πιείτε μία λεμονάδα χωρίς ανθρακικό.

Αν υποφέρετε, εκτός από τη διάρροια, και από διαρκείς εμέτους ή αν η διάρροια επιμένει για περισσότερο από μερικές ημέρες, καλό θα ήταν να δείτε έναν ιατρό.

### Επαναλαμβανόμενη διάρροια

Η διάρροια που εξακολουθεί να εκδηλώνεται και να υποχωρεί, οφείλεται συνήθως στο σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου. Αυτό σημαίνει ότι τα υγιή έντερα επιταχύνουν, ορισμένες φορές, τη διέλευση του περιεχομένου τους.

Γιατί; Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό, αλλά ο πιο συνηθισμένος είναι το στρες ή η ανησυχία. Πολλοί άνθρωποι παθαίνουν διάρροια πριν από μία εξέταση, μία συνέντευξη ή οποιαδήποτε άλλη πρόκληση. Είναι μέρος της φυσιολογικής αντίδρασης του σώματος - σε ορισμένα, άτομα, όμως, εμφανίζεται υπερβολικά συχνά.

Επιτάχυνση της διέλευσης των κοπράνων μπορεί να προκαλέσει και η κατανάλωση των μη ενδεδειγμένων τροφών ή η υπερβολική κατανάλωση φαγητού. Το ίδιο μπορεί να προκαλέσει και η μπίρα, ιδιαίτερα εφόσον καταναλωθεί σε μεγάλη ποσότητα.

Αυτή η εντερική 'βιασύνη' έχει πολλά αίτια, και η θεραπεία πρέπει να γίνεται ανάλογα με το αίτιο. Πολλά άτομα διαπιστώνουν ότι μία συγκεκριμένη τροφή ή ένα ποτό τα ενοχλεί. Αν ξέρετε ότι το κάρι, το βρασμένο λάχανο, η μπίρα ή το γάλα σας προκαλούν διάρροια, είναι προφανές ότι πρέπει να τα αποφύγετε - εκτός αν δεν σας παράζει να υποστείτε τις συνέπειες!

Μία σύντομη κρίση διάρροιας δεν αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία σας. Η επίμονη διάρροια, όμως, είναι εντελώς διαφορετικό θέμα και καλό είναι να επισκεφθείτε τον ιατρό σας.

Αν παθαίνετε συχνά διάρροια, και δεν φαίνεται να ευθύνεται γι' αυτό κάποιο φαγητό ή ποτό, τότε ρωτήστε τον εαυτό σας αν οι κρίσεις συμπίπτουν με περιόδους στρες στη ζωή σας. Αν, πράγματι, συμπίπτουν, λάβετε μέτρα ώστε να μειώσετε το άγχος ή ζητήστε συμβουλές για να το αντιμετωπίσετε αποτελεσματικότερα.

Υπάρχουν πολλές συμπληρωματικές θεραπείες για την εντερική 'βιασύνη', όπως το μαραντάμυλο, οι λιναρόσποροι και τα βότανα που είναι πλούσια σε στυπτικές ταννίνες. Ορισμένα άτομα εμπιστεύονται επίσης τις ρυζόπιτες και το ζωντανό γιαούρτι.

Κανένα από αυτά δεν έχει δοκιμαστεί επιστημονικά, αλλά κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός και, αν κάτι φέρνει αποτέλεσμα σε σας και είναι ασφαλές, τότε χρησιμοποιήστε το! Ορισμένα άτομα χρειάζονται απλά να τρώνε λιγότερο.

Αν εξακολουθείτε να εκδηλώνετε διάρροια, μολονότι δοκιμάσατε ό,τι νομίζατε ότι έπρεπε, μην πανικοβάλλεστε! Ο πανικός κάνει απλά και μόνον την κατάσταση χειρότερη. Για να



μη βρεθείτε σε δύσκολη θέση, προγραμματίστε τις εξόδους σας σε περιόδους κατά τις οποίες αισθάνεστε τη μεγαλύτερη ασφάλεια.

**health.in.gr**