Izvor: magazin.net.hr

Ako imate stolicu svakog drugog ili trećeg dana, no vaša je stolica normalne, mekane konzistencije, a defeciranje se vrši bez naprezanja, ipak nije riječ o opstipaciji. S druge strane, ako izbacujete stolicu svakog ili svakog drugog dana, međutim potrebno je tiskanje ili naprezanje da biste izbacili tek malo suhog ili tvrdog fecesa, a veći dio ostane u rektumu, vjerojatno je riječ o zatvoru.

ŠTO AKO ZATVOR IZAZOVETE SAMI ODGAĐANJEM ODLASKA U ZAHOD

Poznato je da zbog predugog zadržavanja urina mjehur može prijeći limit elastičnosti, oslabjeti i lošije izbacivati mokraću. To može dovesti do češće potrebe za mokrenjem i češćih urinarnih infekcija. I rektum može razviti slične probleme, kaže dr. Anish Sheth, gastroenterolog i profesor na Yale University School of Medicine, te koautor knjige What's Your Poo Telling You?.

Učestalo zadržavanje stolice može dovesti do dissinergije mišićnog poda zdjelice. »Mišići koji su uključeni u pražnjenje crijeva u osnovi postaju nekoordinirani. Gube sposobnost normalnog funkcioniranja«, rekao je prof. Sheth.

Ovaj poremećaj najčešće se javlja kod žena koje imaju puno djece, onih koje su imale operaciju zdjelice, vojnika, kamiondžija i adolescentica kojima je neugodno ići na javni zahod.

»Kad se stanje zakomplicira, možete im dati sve laksative na svijetu, no oni opet neće moći isprazniti crijeva«, dodao je.

Liječenje? Vježbe kojima ćete naučiti mišiće da opet rade, tako da primjerice pokušate stisnuti okrugli mišić oko izlaza debelog crijeva, kao da pokušavate zadržati vjetar, a potom se opustite. No, bez napinjanja trbušnih, mišića stražnjice i bedara, uz normalno polagano disanje bez naprezanja. Porazgovarajte o ovome s liječnikom koji će vam dati konkretne savjete.

Dr. Fabio Cominelli, s University Hospitals Case Medical Center, upozorava na još ozbiljnije posljedice kronične konstipacije: »Konstipacija može dovesti do napuhivanja, abdominalne boli i drugih stanja.«

Njegov savjet? »Kad osjetite potrebu da idete, poželjno je da odmah i odete na zahod.«

ŠTO BISTE TREBALI ZNATI:

Ljudi izbacuju stolicu nakon svakog obroka. To se naziva gastrokolički refleks. Djeca to čine prirodno, ali kako odrastamo, škola i posao ometaju ovu prirodnu potrebu. Naše je tijelo naučilo suzbijati ovaj prirodni refleks.

»U mnogim slučajevima opstipacija predškolske i školske djece uzrokovana je psihogeno. Jedan od najčešćih uzroka opstipacije nakon dojenačke dobi jesu grube pogreške u navikavanju djeteta na kontroliranu defekaciju. Prerano navikavanje, prije nego je dijete zrelo za tu funkciju, krutost, strogost ili čak kažnjavanje izazivaju kod djeteta strah, obranu ili čak prkos koji se izražava u obliku više ili manje svjesnog zadržavanja stolice. Neko emotivno zapostavljeno dijete vrlo brzo dođe do spoznaje da što dulje zadržava stolicu, to je zabrinutost roditelja veća, pa će se zato njemu ili barem njegovoj defekaciji posvetiti više pažnje. Nije rijetkost da se u osjetljive djece koja su godinama imala urednu stolicu razvije opstipacija kao posljedica nastalih konfliktnih situacija. Jedan od čestih uzroka opstipacije kod predškolske i školske djece jest voljno potiskivanje normalnog refleksa za defekaciju zbog nezgodnog mjesta i vremena za defekaciju (u igri, školi, zbog srama, gađenja na nužnik u školi ili dječjem vrtiću i slično)«, objasnio je za skole.hr dr. Dinko Kolarić kako do zadržavanja stolice dolazi kod djece.