

<b>Causes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ L'estrès, viatjar o un canvi de residència són causa de restrenyiment.</li><li>➤ Una <b>alimentació inadequada</b>, pobre en fibra i aigua, i la manca d'exercici físic..</li><li>➤ En els pacients adults de més de 40 anys, si es produeixen <b>canvis sobtats del ritme intestinal</b> sense una raó coneguda (estrès laboral, canvi de dieta, etc.) es recomana una consulta mèdica..</li><li>➤ És molt freqüent també el restrenyiment ocasionat per <b>alguns fàrmacs com la codeïna, o per l'abús de laxants</b>.</li></ul>
<b>Com evitar-ho</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cal establir un horari fix per defecar i fer-ho <b>sense presses</b>.</li><li>➤ Mantenir uns <b>hàbits alimentaris apropiats</b> i tenir en compte les següents recomanacions:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mantenir una dieta rica en fibra, o sigui, llegums, cereals integrals, fruita fresca sense pelar i verdures bullides i crues. No abusar de les espècies.</li><li>➤ <b>Beure líquids (aigua)</b> abundantment, mínim 1,5 l.</li><li>➤ <b>Evitar el sedentarisme</b>, fent exercici físic amb regularitat.</li><li>➤ <b>No contenir-se mai</b> quan es tingui necessitat d'anar al bany, intentant que el cos s'habitui a evacuar a la mateixa hora. Si no s'aconsegueix, dedicar-hi una estona, fugir de les presses.</li></ul></li></ul>
<b>Què cal fer si es pateix restrenyiment?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ L'objectiu del tractament és la <b>reeducació intestinal</b>. Hem de procurar que els nostres budells funcionin sols ajudant-los amb molta fibra, aigua, exercici físic i horaris regulars.</li><li>➤ Cal menjar <b>més verdures</b>, sobretot crues, llegums i cereals sencers (o integrals). <b>No abuseu dels sucs</b> en l'alimentació dels infants, i acostumeu-los més a prendre la fruita sencera amb la pell ben neta. <b>La fruita seca</b> també és una excel·lent font de fibra, encara que cal tenir present el seu alt contingut calòric. Acostumeu-vos a fer <b>amanides amb llegums</b>, a menjar <b>pa integral</b> i, si voleu picar entre hores, mengeu una <b>fruita</b> en lloc d'altres productes.</li><li>➤ La introducció d'aquests canvis dietètics no produeix un canvi immediat, però, si s'és constant, a la llarga són les mesures més efectives.</li><li>➤ Si prens medicaments, algun d'ells pot ésser la causa del restrenyiment; consulteu amb el farmacèutic.</li><li>➤ Si les mesures higienicodietètiques no funcionen, a vegades cal prendre laxants. <b>No abusi mai dels laxants</b>. Abans de prendre un laxant consulteu amb el farmacèutic, que us aconsellarà el més apropiat per a cada situació.</li></ul>
<b>En el cas dels nens</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>No es recomana tractar amb laxants els nens sense consultar el pediatre</b>. En els nadons poden haver-hi causes congènites o d'alimentació de la mare que caldrà corregir. En els nens moltes vegades intervenen causes psicològiques que cal controlar.</li></ul>
<b>En cas d'embaràs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>L'embaràs és una causa important de restrenyiment</b>. Una tercera part de les embarassades té restrenyiment; la causa més probable és el canvi hormonal que es produeix, i que s'accentua en les darreres etapes de l'embaràs. En aquest cas, les mesures higienicodietètiques com la ingesta d'aliments rics en fibra, fruita fresca i verdures i fer una passejada cada dia són el tractament de millor elecció.</li><li>➤ En l'embarassada estan totalment contraindicats els laxants estimulants i les infusions que també contenen derivats d'aquestes característiques (senòsids, cassia, etc.).</li></ul>