

# **ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ.**

## **«ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΡΕΙΑ»**

### **ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ;**

Ο όρος δυσκοιλιότητα σημαίνει ότι υπάρχει δυσκολία στο άτομο για αφόδευση. Αυτό οφείλετε

στη συγκέντρωση κοπράνων στο παχύ έντερο λόγω καθυστέρησης της προώθησης τους. Αυτό το γεγονός συμβαίνει

εξαιτίας τον τρόπο ζωής του ατόμου (καθισιό ,αγυμνασία) και

η διατροφή του ( ελλειψη

φυτικών ουσιών) αρχίζει να χειροτερεύουν την κατάσταση.

Με την δυσκοιλιότητα εννοούμε ότι υπάρχει η διαταραχή του πεπτικού συστήματος. Αλλάζει η λειτουργία του εντέρου κάθε ανθρώπου. Ο καθενας, μπορεί να περιγράψει διαφορετικά αυτό το φαινόμενο. Κάποιοι λένε ότι τα κόπρανά τους είναι σκληρά και σχήματος σβόλου, αντίθετα κάποιοι άλλοι λένε ότι η κένωση πραγματοποιείται με δυσκολία ή σπανιότερα απ' ό,τι συνήθως.

Στα παλιότερα χρόνια πιστεύανε ότι υπήρχε δυσκοιλιότητα αν η κένωση πραγματοποιούνταν

λιγότερα από 3 φορές την εβδομάδα. Στη σημερινή εποχή όμως υπάρχουν νέα κριτήρια για τον ορισμό της δυσκοιλιότητας.

Αυτά είναι τα εξής:

1) "Σφίξιμο" κατά την διάρκεια του 25 % τουλάχιστον των κενώσεων.

2) Αίσθημα ατελούς κένωσης στο 25 % των κενώσεων.

3) Αίσθηση κωλύματος σε τουλάχιστον 25 % των κενώσεων.

4) Χρήση διάφορων χειρισμών για την διευκόλυνση της κένωσης σε τουλάχιστον 25 % των κενώσεων.

5) Σκληρά κόπρανα ή σε σχήμα σβόλου στο 25 % τουλάχιστον των εντερικών κενώσεων.

6) Συχνότητα κενώσεων λιγότερη από 3 φορές την εβδομάδα.

### ***Τι προκαλεί τη δυσκοιλιότητα;***

Οι αιτίες της δυσκοιλιότητας είναι αρκετές. Η δυσκοιλιότητα παρατηρείται όταν ο άνθρωπος

μεγαλώνει. Άνθρωποι περίπου ηλικίας άνω των 65 ετών πάσχουν από αυτό το πρόβλημα.

Αυτή η συχνότητα εκδήλωσης στις μεγαλύτερες ηλικίες οφείλεται στους παρακάτω λόγους;

Τα άτομα άνω των 65 ετών;

1) Καταναλώνουν τροφές που δεν έχουν φυτικές ίνες,

2) Έλλειψη υγρών και δεν καταναλώνουν αρκετές θερμίδες

3) Δεν ασκούνται αρκετά

4) Μπορεί να πέρνουν μερικά φάρμακα που μπορεί να προκαλούν δυσκοιλιότητα.

Επιπρόσθετα, διάφορες παθήσεις μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα:

Υποθυρεοειδισμός, εγκυμοσύνη, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, σακχαρώδης διαβήτης, νόσος Parkinson , καρκίνος εντέρου, σκλήρυνση κατά πλάκας, κακώσεις της σπονδυλικής στήλης, κ.α. Επιπλέοντα φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν

δυσκοιλιότητα.Μερκά από αυτά είναι: Παυσίπονα, μυοχαλαρωτικά, αντικαταθλιπτικά, αντιϋπερτασικά, καρδιολογικά, ασβεστίου κ.α. Σε περίπτωση που ο ο γιατρός σας αδυνατεί να βρει για ποιο λόγο έχετε δυσκοιλιότητα τότε την χαρακτηρίζει ως "ιδιοπαθή" (δηλαδή αγνώστου αιτιολογίας).

### ***Διάγνωση της δυσκοιλιότητας***

Σε πρώτη φαση, ο γιατρός θα θελήσει να μάθει τις καθημερινές σας συνήθειες

(αριθμός κενώσεων ημερησίως, διατροφή, φαρμακευτική αγωγή) και στη συνέχεια μπορεί να κρίνει αναγκαία τη δακτυλική εξέταση για εύρεση τυχόν ανωμαλιών ή παρουσία αίματος στα κόπρανα. Όταν δεν υπάρξουν παθολογικά ευρήματα, ο γιατρός θα σας συστήσει κάποια από τις ακόλουθες διαγνωστικές εξετάσεις:

1. Σιγμοειδοσκόπηση
2. Κολονοσκόπηση
3. Βαριούχο υποκλυσμό

Υπάρχουν κι άλλες εξετάσεις, οι οποίες όμως χρησιμοποιούνται



σε ορισμένες ειδικές περιπτώσεις. Γι' αυτό γιατρός σας θα κρίνει εάν χρειάζονται ή όχι.

### ***Ποιες είναι οι επιπλοκές της δυσκοιλιότητας;***

Η δυσκοιλιότητα είναι δυσάρεστα ενοχλητική και αλλάζει την ποιότητα ζωής σας.

Η χρόνια δυσκοιλιότητα όμως σχετίζεται με τα ακόλουθα προβλήματα υγείας:

- Δημιουργία αιμορροΐδων ή επιδείνωση αυτών
- Πρόπτωση ορθού
- Ραγάδες δακτυλίου

- Δημιουργία και ενσφήνωση κοπρολίθων (εκδήλωση συμπτωμάτων όπως: ναυτία, έμετος, επίσχεση ούρων, διάτρηση εντέρου)

### ***Ποια είναι η θεραπεία της δυσκοιλιότητας;***

Τα σημαντικότερα σημεία της θεραπείας περιλαμβάνουν:

κατανόηση της φυσιολογικής λειτουργίας του εντέρου, σωστή διατροφή πλούσια σε υπόλειμμα και χρήση καθαρτικών και υποκλυσμών μόνο όταν είναι απαραίτητα.

### ***Δίαιτα***

- Είναι πολύ σημαντικό η διατροφή να περιέχει φυτικές ίνες. Η συνιστώμενη ποσότητα φυτικών ινών την ημέρα είναι 20 με 30 γραμμάρια. Αρκετά σκευάσματα δημητριακών που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι καλή πηγή ινών για τον οργανισμό και εύκολα καταναλώσιμη.

- Πολλά φρούτα, λαχανικά και άλλες τροφές όπως θα δείτε παρακάτω, μπορούν επίσης να αποφέρουν σημαντικά αποτελέσματα στην αποφυγή ή και τη θεραπεία της δυσκοιλιότητας:

- 3 φρούτα δικής σας προτίμησης την ημέρα και κυρίως τα παρακάτω: εσπεριδοειδή, μήλα, σύκα, χουρμάδες, σταφύλια, πορτοκάλια, σταφίδες, αποξηραμένα δαμάσκηνα με τον φλοιό τους και χυμούς αυτών, καλαμπόκι
- 3 μερίδες λαχανικών την ημέρα: λάχανα, καλαμπόκι, σέλινο, σπανάκι, παντζάρια, μαρούλι και μίγματα λαχανικών
- Ψωμί από πιτυρούχο σιτάλευρο, σίκαλη, πιτυρούχα κράκερς

- Διάφοροι ξηροί καρποί, μαρμελάδες και σούπες
- Η καφεΐνη και τα οиноπνευματώδη ποτά, μπορούν επίσης να έχουν διεγερτική επίδραση στο έντερο

Η γυμναστική προάγει την καλή λειτουργία του εντέρου και γενικά έχει ευεργετικά αποτελέσματα στον οργανισμό.

### ***Πότε πρέπει να ζητήσετε βοήθεια;***

Αν δεν έχετε κάνει επίσκεψη ήδη σε κάποιο γιατρό, πρέπει να το κάνετε οπωσδήποτε αν έχετε τα παρακάτω συμπτώματα:

- Να αλλάξετε την ποιότητα της ζωής σας.
- Τα συμπτώματα έχουν διάρκεια μεγαλύτερη από 3 εβδομάδες.
- Συνύπαρξη με άλλα ανησυχητικά συμπτώματα (απώλεια βάρους, αδυναμία, αιμορραγία κατά την κένωση ή μετά από αυτή, πυρετός).

Με τον όρο **διάρρεια** εννοούμε ότι είναι μια γρήγορη προώθηση των κοπράνων μέσα στο παχύ έντερο και προκαλείται από μικρόβια,.

Διαρκεί περίπου για δυο-τρεις ημέρες και η θεραπεία της αντιμετωπίζεται εύκολα.

Μπορεί βέβαια να είναι αρκετά συχνή εάν αποτελεί σύμπτωμα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου ή άλλων παθήσεων που πλήττουν το παχύ έντερο.

Υπάρχουν τρία είδη διάρροιας:

**1. Οσμωτική διάρροια:** Όταν κάτι στο έντερο αντλεί νερό από το υπόλοιπο σώμα. Κλασικό παράδειγμα είναι η σορβιτόλη, ένα υποκατάστατο της ζάχαρης που χρησιμοποιείται σε τσίχλες και καραμέλες. Η σορβιτόλη δεν απορροφάται από τον οργανισμό

αλλά προσελκύει νερό προς το έντερο, προκαλώντας διάρροια.

**2. Εκκριτική διάρροια:** Όταν το ίδιο το σώμα απελευθερώνει νερό στο έντερο. Αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα λοίμωξης ή άλλης πάθησης.

**3. Εξιδρωματική διάρροια:** Όταν υπάρχει αίμα και πύον στα κόπρανα. Είναι αποτέλεσμα φλεγμονώδους πάθησης, όπως η νόσος του Crohn και η ελκώδης κολίτιδα.

### **Τι προκαλεί τη διάρροια;**

Η πιο συνηθισμένη αιτία της διάρροιας είναι η λοίμωξη του



εντέρου από ιό. Άλλα συνήθη αίτια είναι τα εξής:

- Λοίμωξη από βακτήριο (η αιτία των περισσότερων περιστατικών τροφικής δηλητηρίασης)
- Λοίμωξη από άλλο παθογόνο μικροοργανισμό
- Τροφές που ταραξουν το γαστρεντερικό
- Διατροφικές αλλεργίες
- Φάρμακα
- Ακτινοθεραπεία
- Παθήσεις του εντέρου (π.χ. νόσος του Crohn, ελκώδης κολίτιδα)
- Ελλιπής απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό
- Υπερθυρεοειδισμός

- Ορισμένες μορφές καρκίνου
- Κατάχρηση καθαρτικών
- Κατάχρηση αλκοόλ
- Διαβήτης

Η διάρροια μπορεί επίσης να επακολουθήσει μετά από μια κρίση δυσκοιλιότητας, κυρίως σε άτομα που πάσχουν από το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

---

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΕΙΑΣ:**

**Κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Ά2!**

**27/03/16.**

**By P.K.!**