

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| 1 Frequenza evacuazioni | 4 Defecazione incompleta | 7 Durata della stipsi (anni) |
| (0) 1-2 volte al giorno | (0) mai | (0) 0 |
| (1) 2 volte a settimana | (1) raramente | (1) 1-5 |
| (2) 1 volta a settimana | (2) qualche volta | (2) 5-10 |
| (3) < 1 volta a settimana | (3) usualmente | (3) 10-20 |
| (4) < 1 volta al mese | (4) sempre | (4) più di 20 |
| 2 Tempo necessario per evacuare | 5 Tentativi infruttuosi al giorno | 8 Dolore addominale |
| (0) meno di 5 minuti | (0) mai | (0) mai |
| (1) 5-10 minuti | (1) 1-3 | (1) raramente |
| (2) 10-20 minuti | (2) 3-6 | (2) qualche volta |
| (3) 20-30 minuti | (3) 6-9 | (3) usualmente |
| (4) più di 30 minuti | (4) più di 9 | (4) sempre |
| 3 Defecazione difficile | 6 Assistenza manuale | |
| (0) mai | (0) senza assistenza | |
| (1) raramente | (1) lassativi stimolanti | |
| (2) qualche volta | (2) digitazioni o clisteri | |
| (3) usualmente | | |
| (4) sempre | | |

TOTALE PUNTEGGIO:

Se hai raggiunto un punteggio uguale o maggiore di **7 punti**, dovresti rivolgerti ad uno specialista e prenotare una visita.

Per conoscere il Centro Ospedaliero più vicino, telefona al numero verde

800 126 731



Società Italiana Unitaria di Colonproctologia



Società Italiana Unitaria di Colonproctologia

STITICHEZZA

LE CAUSE E LE SOLUZIONI:

COS'È LA STITICHEZZA?

La stitichezza è una condizione in cui non si verifica una normale defecazione, sia in rapporto ai tempi, sia rispetto alla frequenza di evacuazione.

PERCHÉ NON SOTTOVALUTARE QUESTO PROBLEMA?

Questo disturbo, soprattutto quando diventa cronico, non va sottovalutato perché può portare ad una serie di complicanze generali che si riflettono sugli organi pelvici, vescica ed utero, con conseguenti disturbi della continenza urinaria e fecale e dell'attività sessuale. Inoltre, una stitichezza che insorge in poco tempo ed in età matura potrebbe essere dovuta ad una patologia che è bene diagnosticare al più presto.

PERCHÉ SOTTOPORSI AD UNA VISITA?

Oggi per curare la stitichezza esistono adeguati trattamenti, e, grazie ad una visita specialistica, il colonproctologo è in grado di formulare una diagnosi precisa e corretta sulla sua origine, indicando la terapia, medica o chirurgica, più idonea.

COME SI MANIFESTA:

- Riduzione della frequenza dell'evacuazione (meno di 2-3 volte la settimana).
- Senso di incompleto svuotamento e di costipazione.
- Sensazione di avere un tappo che impedisce di liberarsi.
- Stimolo alla defecazione assente o raro.
- Necessità di rimanere in bagno a lungo e di ritornarci.
- Meteorismo, dolori addominali.
- Feci dure.
- Sforzi eccessivi.



BUONE E CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

È importante seguire una dieta ben bilanciata, ricca di acqua, frutta, verdure, legumi e cereali, yogurt e lievito di birra. Ridurre invece amidi e grassi.



STILE DI VITA

Lo stile di vita sedentario influisce negativamente sul funzionamento dell'intestino. Camminare e praticare sport moderatamente ne favoriscono invece la motilità.



STRESS E RELAX

Nelle persone che soffrono di stress gli spasmi del colon provocano un'irregolarità nella defecazione. Ritagliarsi momenti quotidiani di relax favorisce l'attività intestinale.



VIAGGI E VACANZE

Le persone soffrono spesso di stipsi quando viaggiano, a causa del diverso regime alimentare e della mancanza di un habitat familiare. Quando ci si sposta è quindi importante assumere regolarmente prebiotici, come le fibre e probiotici, ovvero i "germi buoni dell'intestino" e bere due litri di acqua al giorno.



MALATTIE SISTEMICHE

La stipsi può essere un sintomo che si manifesta nel corso di malattie sistemiche: Diabete Mellito, Morbo di Parkinson, Malattie Nervose Degenerative (Sclerosi Multipla, Sclerosi Laterale Amiotrofica), Connettivopatie (cioè malattie degenerative del tessuto che sostiene, lega o separa tra loro tessuti od organi) come, ad esempio, la Sclerodermia (indurimento e contrazione persistente del tessuto connettivo dell'organismo), ecc.



FARMACI

Alcuni farmaci possono causare stitichezza: antidepressivi, tranquillanti, anti-ipertensivi, farmaci che contengono ferro e alluminio, come gli antiacidi. Lassativi ed erbe curano i sintomi ma non la causa della malattia e bisognerebbe evitarne l'abuso; a lungo termine hanno effetti negativi sulle pareti dell'intestino.



STIMOLO ALLA DEFECAZIONE

Le persone che ignorano lo stimolo alla defecazione, perché non vogliono usare i bagni pubblici, a causa di stress emotivi o perché sono troppo occupati, possono alla fine non sentirlo più. Ogni volta che se ne sente il bisogno, dovrebbero assecondare le esigenze del proprio corpo.



IMMOBILIZZAZIONE

La stitichezza spesso insorge dopo un incidente o una malattia, quando si è costretti a letto. Si tratta comunque di problemi temporanei che si risolvono con la dieta, l'attività fisica e l'aumento dell'introito di liquidi.



OSTRUZIONE MECCANICA E TERAPIA CHIRURGICA

Una causa spesso non rilevata è un'ostruzione meccanica alla defecazione, causata dal prolasso vaginale o rettale, cioè la discesa di una parete genitale o del retto. Oltre un milione di italiani hanno la vita condizionata da questa grave forma di stipsi. Da alcuni anni si può guarire ricorrendo ad un intervento chirurgico mininvasivo, rapido e poco doloroso che consiste nella correzione del prolasso rettale che ostruisce la defecazione. Non procura ferite esterne, comporta una degenza breve e permette un ritorno rapido alle attività abituali.