

## דף הסבר לטיפול בעצירות / ד"ר רחמים סעדיה

עצירות ממושכת יכולה להיות סימן למחלה רצינית. במיוחד אם היא מופיעה לאחרונה, או שהיא מלווה בסימני מחלה אחרים כמו דימום מפי הטבעת, חוסר דם, עצירות ושלשול לסירוגין, כאבי בטן, ירידה במשקל, או עליה במשקל ועוד. במקרים אלו יש לבצע בירור מקיף ולא להסתפק בעצות המובאות כאן. עצות אלה מיועדות לחולים עם עצירות שסיבתה ידועה וכאלה שעברו בירור ולא נמצאה סיבה לעצירות.

עצירות היא מחלה של החברה המודרנית, החברה עם המזון היותר סינטטי והמכיל פחות סיבים. בחברות פרימיטיביות כמעט ואין עצירות. היא לעיתים תוצאה של מעצורים נפשיים וחברתיים, הגורמים לדיכוי הדחף הטבעי ליציאה. ותוצאה של חוסר פעילות גופנית, ודיאטה דלת סיבים, דלת נוזלים ודלת שומנים.

סיבות נוספות לעצירות הם: שכיבה ממושכת במיטה בגלל מחלה, מחלה כואבת של פי הטבעת כמו טחורים ופיסורה של פי הטבעת, שתייה מופרזת של תה ושימוש בתרופות הגורמות לעצירות כמו: אספירין, אקמול פורטה, קודיאין, פפברין, ספזמלגין, אטרופין, מורפיום וניגזרותיו, כדורי ברזל, תרופות ליתר לחץ דם, תרופות להורדת שומני הדם, כדורי סידן ועוד תרופות רבות.

### **כיצד להתמודד עם העצירות?**

ראשית להרחיק את הגורם המביא לעצירות – תרופות או תה וכדומה. לסגל הרגלים ספונטניים יותר ליציאה וללכת לשירותים בזמן שיש דחף ליציאה מבלי לדחות זאת לשעה נוחה יותר. להרבות בשתייה 6-8 כוסות נוזלים ביום מעבר לנוזלים שבמזון. להרבות באכילת מזון עשיר בסיבים ובעקר פירות וירקות. ירקות עשירים במיוחד בסיבים הם קטניות וירקות שורש כמו תפוחי אדמה, גזר, סלק, לפת וכדומה. עשירים בסיבים גם הלחם השחור, לחם מחיטה מלאה, בוטנים, אגוזים וסובין. להעשיר את המזון בשמן מאכל צמחי. למשל סלט גדול עם שתי כפות שמן זית. להרבות בפעילות גופנית. לשתות כוס מיץ פרי הדר סחוט טבעי לפני ארוחת בוקר. לשתות כוס מים פושרים לפני ארוחת בוקר. לאכול מספר שזיפים שחורים, טריים או מיובשים מושרים במים.

### **תרופות לטיפול בעצירות**

כאשר כל העצות הנ"ל אינן עוזרות אפשר להשתמש בתרופות. תרופות פשוטות הן נרות גליצרין, שמן פרפין, סוגים שונים של תערובות פירות משלשלים, אבילק בשמותיו השונים. תרופות חזקות יותר הן אגיולקס, כדורי לקסטיב, נורמלאקס, חוקנים קטנים כמו מיקרולט וגדולים יותר כמו פליט אנמה, או משלשלים חזקים במיוחד כמו מלחי מגנזיום וחוקנים גדולים.