

Una guida su come gestire la stitichezza

Si parla di stitichezza quando le feci sono più dure, più secche e più difficili da espellere rispetto alla norma.

Quali sono le cause della stitichezza?

- Una dieta povera di fibre
- Un insufficiente consumo di acqua e altri liquidi
- La mancanza di esercizio fisico
- Dei cambiamenti nello stile di vita, come ad esempio un viaggio
- L'ignorare lo stimolo di dover andare di corpo
- Alcuni medicinali e alcune condizioni di salute.

Cosa si può fare per regolarizzare il movimento intestinale?

- Fare pasti regolari masticando il cibo bene e lentamente
- Aumentare la quantità di fibre nella propria dieta
- Bere 2 litri (dai 6 agli 8 bicchieri) di liquidi al giorno
- Fare esercizio fisico tutti i giorni, se possibile.



A guide to managing constipation

Constipation is when your faeces is harder, drier and more difficult to pass than usual.

What causes constipation?

- Lack of fibre in your diet
- Not drinking enough fluids
- Lack of exercise
- Change in lifestyle eg. travel
- If you ignore the need to go to the toilet
- Some medications and medical conditions.

How can I regulate bowel actions?

- Eat regular meals. Chew your food thoroughly and slowly
- Increase the amount of fibre in your diet
- Drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Exercise daily, when possible.



Una guida su come gestire la stitichezza

Quante fibre si dovrebbero assumere?

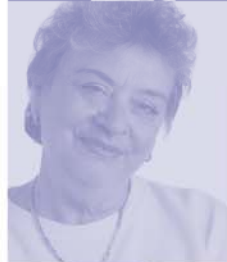
- Mangiare dai 30 ai 40 grammi di fibre al giorno
- Le fibre si trovano nella frutta fresca, nelle verdure e nei cereali.

Quanti liquidi bisognerebbe bere?

- Bere una bevanda calda la mattina appena alzati può aiutare a far andare di corpo
- Bisognerebbe bere 2 litri (dai 6 agli 8 bicchieri) di liquidi al giorno
- Variare l'assunzione di liquidi includendo acqua, latte, minestre, frutta e succhi di frutta e di verdura.

E i lassativi aiutano?

- I lassativi (usati per rendere le feci più morbide) servono qualche volta se gli altri suggerimenti non sono d'aiuto
- Alcuni lassativi possono aumentare la stitichezza se non vengono utilizzati correttamente. Si consiglia di rivolgersi al medico o allo stomaterapista per maggiori informazioni.



A guide to managing constipation

How much fibre should I eat?

- Eat between 30 to 40 grams of fibre each day
- Fibre is found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- A hot drink, first thing in the morning, may help to open your bowel
- You should drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Vary your fluid intake with water, milk, soups, fruit and vegetable juices.

Should I take laxatives?

- Laxatives (stool softeners) are sometimes needed if the other suggestions do not work
- Some laxatives can increase constipation if not used correctly. Speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse for more information.

