

# STIPSI & SALUTE

## COSTIPAZIONE CRONICA: quando consultare il tuo medico?

È in primo luogo essenziale prestare dovuta **attenzione ai cambiamenti improvvisi** delle tue abitudini: la comparsa recente o il peggioramento della stitichezza, soprattutto se accompagnata da sintomi, quali perdite di sangue, dolori addominali, dimagrimento, febbre e diarrea, vanno sempre segnalati al tuo **medico di famiglia**.

**La stipsi può essere infatti il primo sintomo di gravi patologie**, come il tumore al colon.

Il tuo medico valuterà **l'anamnesi**, eseguirà **l'esame fisico** ed eventualmente prescriverà **ulteriori accertamenti**.

Patologie quali ipotiroidismo, morbo di Parkinson, diabete e sindrome dell'intestino irritabile possono causare costipazione. Il loro trattamento può risolvere anche la stipsi.

Prima di andare dal medico, può essere utile preparare una **lista di domande precise** e cercare di descrivere al meglio i tuoi sintomi, come ad esempio: ipersensibilità, dolore, disagio durante la defecazione.

**In questo modo potrai aiutare il tuo medico a comprendere la tua situazione.**

**Cerca di superare il pudore: ricorda che il medico è lì per ascoltarti e mettere a tua disposizione la sua competenza ed esperienza per definire insieme cosa è più giusto fare.**

Anche il medico ti farà delle domande, ripercor-

“ **Cosa fare se credi di soffrire di stipsi cronica? Parlane con il tuo medico. Specie se si verificano alcune circostanze specifiche, che possono essere il segnale di qualcosa di più grave da affrontare subito.** ”

rendo ad esempio **le tue abitudini alimentari, i tuoi stili** di vita, ricostruendo insieme a te un quadro del tuo stato psicofisico complessivo e dell'eventuale utilizzo di farmaci, fra cui anche i lassativi. Questa fotografia si chiama anamnesi.

Forse saranno necessari alcuni esami "fisici" per rilevare emorroidi o lacerazioni, spesso presenti in caso

di stipsi cronica e che vanno affrontate. Possono inoltre servire per verificare il funzionamento dei muscoli dello sfintere anale, altro aspetto importante per una diagnosi completa e corretta.

Una volta raccolte queste informazioni, il tuo medico potrà valutare se siano necessari degli **esami di laboratorio più specifici** (ad esempio: studio del tempo di transito nel colon, test del palloncino e rettometria anale) oppure **studi per immagini**, come radiografia, o endoscopia, del colon e del retto, o ancora se nel tuo caso sia opportuno coinvolgere un gastroenterologo per fare tutti gli accertamenti necessari.

La **gestione della stipsi cronica** può comportare, oltre al cambiamento degli stili di vita, anche la scelta di un lassativo, sempre da impiegare sotto controllo medico.

- Marcellini MM et al, Nuove linee terapeutiche per la gestione della stipsi cronica, *Giornale Italiano di Endoscopia Digestiva*, 2013;36:185-189

- Cottone C et al., La stipsi cronica. Trattamento, *Rivista della Società Italiana di Medicina Generale*, N. 1 Febbraio 2012

### Un caso particolare

Se appartieni a quel 30% di pazienti che non percepiscono lo stimolo alla defecazione o hanno difficoltà ad espellere le feci, occorre un intervento di altro genere, perché il problema non sono le feci, ma le contrazioni della muscolatura pelvica e dello sfintere anale.

In questi casi può essere raccomandabile il trattamento con biofeedback, una semplice tecnica, non invasiva, in grado di correggere la contrazione inappropriata della muscolatura pelvica e dello sfintere anale, con risultati molto soddisfacenti per la qualità di vita dei pazienti.



Con il contributo educazionale di

ALFASIGMA 