

problema. Il rimedio migliore è quello di fare uso, tutti i giorni, di alimenti ricchi di fibre. Si consigliano: pane integrale, frutta e vegetali, piselli e fagioli secchi. E' inoltre necessario bere molta acqua e fare alcuni esercizi su base regolare. Se la stitichezza perdura, fate uso di un lassativo, oppure consultate il medico di famiglia.

Consigli per un sistema digestivo sano. Osservate una dieta a base di cereali e frumento, vegetali e frutta diversi ogni giorno e fate meno uso di cibi grassi. Evitate il fumo, che può contribuire all'insorgere di problemi (ulcera inclusa) nell'apparato digerente.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.



Italian
20 April 1998

Assistenza per i comuni problemi di digestione

Help for common digestive problems

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

REVIEWED
R May 2001 D
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Il nostro sistema digestivo è come una fabbrica che trasforma tutto ciò che mangiamo in “carburante” per consentire al corpo di svolgere le sue funzioni. Se qualcosa non va bene, avremo come risultato alcuni sintomi tutt’altro che piacevoli.

Bruciori e dolori al petto: si tratta di bruciori di stomaco, ulcera gastrica o attacco di cuore? Il bruciore di stomaco che si manifesta proprio dietro lo sterno (osso del petto) è di solito il sintomo di quello che i medici definiscono “riflusso di acidità”. Ciò avviene quando i succhi digestivi (che contengono acido) escono dallo stomaco e vanno verso altre parti del sistema digestivo, causando una sensazione di “bruciore”. (I dolori causati dall’attacco cardiaco, d’altro canto, causano una sensazione di compressione al petto, spesso accompagnata da mancanza di fiato, sudore ed un senso di malessere allo stomaco. Questi sintomi devono essere immediatamente seguiti da una telefonata all’autoambulanza).

Il riflusso di acidità può essere causato da alcuni cibi e da alcune bevande , inclusi i cibi grassi, il caffè e l’alcol, oppure da una cena troppo abbondante , la sera tardi. Un po’ tutti accusiamo reflussi di acidità, ma se gli stessi si verificano troppo frequentemente, è bene farsi visitare da un medico: può darsi che si tratti dei sintomi dell’ulcera allo stomaco. Queste ulcere, che affliggono circa 230mila persone in Australia, erano attribuite allo stress, all’alcol ed ai cibi grassi. Sebbene stress, cibi grassi ed alcol possano contribuire alla loro formazione, le vere cause vanno piuttosto attribuite ad un batterio, noto con il nome di H.pylori. I medici consigliano a tutti coloro che accusano sintomi di ulcera allo stomaco di sottoporsi ad un apposito “test” per localizzare ed identificare il batterio. Il problema può essere eliminato con l’uso di antibiotici speciali. La malattia causata da H.pylori è molto comune in Australia e le persone maggiormente a rischio sono coloro che provengono dall’Italia e dai paesi del Medio Oriente

e dell’Asia. H.pylori può inoltre causare il rischio di contrarre il cancro allo stomaco e di conseguenza tutti coloro che hanno in famiglia qualcuno che sia stato precedentemente colpito da questo cancro faranno bene a consultare il proprio medico per gli accertamenti del caso.

Vi sentite gonfio? Potrebbe trattarsi della sindrome dell’irritazione dell’intestino

Circa una persona su sette accusa i sintomi della “IBS: Irritable Bowel Syndrome”. Il problema è più comune fra le donne. I sintomi si manifestano con gonfiore e dolori addominali, diarrea oppure stitichezza.. Questi sintomi vanno e vengono con attacchi che di solito durano giorni o settimane I medici non conoscono ancora le cause della IBS, che però talvolta può essere determinata da stress oppure da infezioni gastriche. La causa può essere attribuita anche agli alimenti, ma si sa che i cibi possono causare problemi diversi, da persona a persona. Per alcune persone, per esempio, la IBS può essere superata facendo uso di cibo ricco di fibre. La IBS non è una malattia grave, ma può causare disturbi affatto piacevoli. Il medico saprà consigliarvi sul modo migliore di risolvere il problema.

Attenti, però, poichè talvolta i dolori addominali ed il cambiamento del movimento dell’intestino possono essere i sintomi di problemi assai più gravi. Fatevi visitare dal medico se accusate anche altri sintomi come ad esempio la perdita di peso, la perdita di sangue con l’uscita delle feci, oppure se avete più di 40 anni e se qualche vostro familiare ha sofferto di cancro all’intestino.

Stitichezza- Potrete liberarvi di questo problema. Alcuni ritengono che il rimedio migliore contro la stitichezza siano i lassativi. Questi prodotti possono far bene se usati occasionalmente, ma diversamente potranno aggravare il