



Dr. Ivano NIGRA

Medico Chirurgo

Specialista in Chirurgia Generale

Coloproctologia e Stomatoterapia

Visite su appuntamento:

☎ Valenza - 0131/950617

☎ Alessandria - 339/325557

Dirigente Medico ASL-AL

Dipartimento Emergenza ed Accettazione

Medicina e Chirurgia di Accettazione ed Urgenza

Ospedale Santo Spirito

✉ Viale Giolitti, 2 15033 Casale M.to AL

☎ 0142-434.225

NORME IGENICO-DIETETICHE PER STIPSI ABITUALE

Alimenti consigliati	Alimenti ammessi con moderazione	Alimenti esclusi
<ul style="list-style-type: none">• ACQUA: consigliati almeno 2-4 lt./dì, lontano dai pasti• Verdura fresca in genere (eccetto i legumi)• Frutta fresca cruda (meglio se ben lavata e con la buccia) e cotta• Pane, crackers e biscotti con farina integrale• Aggiungere alla dieta 50 gr. di crusca al dì	<ul style="list-style-type: none">• Caffè• Latte, yoghurt, formaggi freschi• Miele e marmellate di frutta• Vino (1 bicchiere a pasto)	<ul style="list-style-type: none">• Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie)• Frutta secca• Banane, patate, riso, castagne• Cibi piccanti o fritti• Cavoli/Peperoni/Cipolle

Inoltre

- Sospendere l'uso di lassativi di qualsiasi tipo: se la stipsi perdura da oltre 4 giorni, introdurre 1-2 supposte di glicerina o praticare un clistere evacuativo; contattare inoltre il medico
- Compiere quotidianamente brevi passeggiate e se possibile, praticare attività sportiva moderata per almeno un'ora al giorno
- Mettere a bagno la sera 5-6 prugne secche in un po' d'acqua; al mattino bere l'acqua delle prugne, bere un succo di frutta, mangiare le prugne, frutta fresca e 1-2 cucchiaini di miele
- Evitare la posizione seduta per molte ore e non stare fermi in piedi per lungo tempo
- Molta cura per l'igiene locale: frequenti bagni tiepidi con bicarbonato
- Astenersi dal fumo ed evitare per quanto possibile i fattori di stress emotivo o ansia
- Contattare il medico in caso di stipsi oltre i 4-5 giorni, dolori addominali o perdite di sangue con le feci
- Effettuare la defecazione senza dover spingere: attendere seduti sulla tazza il sopraggiungere dello stimolo (per facilitarlo, assumere una posizione accovacciata alla "turca", e respirare profondamente e regolarmente per 2-3 minuti)

Altre prescrizioni
