**Mély Anterior Rezekciós Syndroma**

A mély anterior rezekciós syndroma azon panaszok és problémák gyűjtőneve, melyek a végbél záróizmához közeli részleges végbél eltávolítást követően jelentkeznek. Ezek a tünetek: azonnali, „parancsoló” székelés, gyakori székürítés, széklet fragmentáció ( nehény órán át tartó igen gyakori kis mennyiségű székürítés), széklet inkontinencia, 1-2 napos székletkimaradást követő gyakori hasmenés szerű székelés fokozott gázürítéssel vagy anélkül.

Nem minden betegnél jelenkezik az összes tünet. A panaszok idővel javulhatnak, azonban a panaszok tartós fennállására is számítani lehet néhány esetben. A tájékoztató célja tanácsokkal és javaslatokkal segíteni a tünetek enyhítését.

**Hasznos tanácsok:**

1. Gátizom erősítő gyakorlatok, valamint diétás előírások betartása segít a parancsoló székelés és az inkontinencia enyhítésében.

2. Széklet fragmentáció esetén:

a. Reggel 1 adag Questran(cholestyramine) vízben oldva, majd fél pohár víz

b. Egy órával ezután 1 tbl Imodium

c. Egy órával ezt követően 1 tbl Lactiv Plus

d. Lefekvéskor 1 adag Utifű Maghéj

3. Az ételt alaposan rágja meg.

4. Gyakori kis volumenű étkezés javasolt (5-6 alkalom/nap). Étkezés kihagyása vizes hasmenést és fokozott gázképződést okoz.

5. Étrendjében egyszerre csak egy összetevőt változtasson, hogy le tudja mérni annak hatását a bélműködésére.

6. Igyon sok folyadékot. Fogyasszon folyadékot az étkezés közben, valamint annak végén is.

7. Tartózkodjon sok koffein fogyasztásától.

8. Magasa rost tartalmú ételeket válasszon, használjon élelmi rost kiegészítőket (Psyllium alapú termékek (pl.: Utifű Maghéj) a széklet víztartalmának megkötésével javítják annak állagát anélkül hogy csökkentenék mennyiségét).

9. Tej és tej termékek laktóz tartalmaznak, amik az arra érzékenyeknél ronthatnak a hasmenésen. Ez esetben igyon laktóz mentes tejet, vagy használjon Laktáz enzim kapszulát.

10. A recept nélkül kapható Imodium fokozza a végbél záróizmának tartását, ami jó hatású inkontinenciában is.

11. Hordjon magával „túlélő” csomagot (nedves törlőkendő, Imodium). Hosszú repülés, buszos vagy vonat utazás esetén válassza a folyosó melletti ülést, valamint tájékozódjon a mellékhelyiség helyéről.

**Élelmiszer Táblázat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokozott gázképző élelmiszerek:** Káposzta  | Tej termékek  |
| Kelbimbó  | Spenót  |
| Brokkoli  | Retek  |
| Karfiol  | Szénsavas üdítők  |
| Hagyma  | Bab  |
| Kukorica  | Uborka  |
| Dió  | Sör  |