Dry Bowel Movement

Għażiż Dr Blundell,

Xtaqt aktar informazzjoni dwar id-Dry Bowel Movement, filwaqt li nifraħlek tal-paġna interessanti ferm tiegħek ta' kull nhar ta' Ħadd.

Barra minn hekk xtaqt ngħidlek li jiena għandi tifla b'diżabilità u li għandha 36 sena. Dan l-aħħar din qed tbati minn Dry *Bowel Movement*. Minħabba li għandha problema li ma titkellimx, din ma tkunx tista' tesprimi ruħha miegħi, u allura mhux malewwel, kultant, inkun naf x'għandha bżonn.

Xtaqt aktar informazzjoni mingħandek dwar din il-kundizzjoni u dwar forsi x'nista' nagħmel biex ikollna ħajja aktar faċli.

J. Xuereb

Fil-paġna tal-lum, Dr RENALD BLUNDELL B.Sc., M.Phil., Ph.D.(Edin.), M.I.Biol., C.Biol., EurProBiol., M.I.B.M.S., F.R.S.P.H. (Lond.) qed iwieġeb għal problema mingħand omm ta' tifla li tbati minn *dry bowel movement*.

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża Ms Xuereb,

L-ewwel ħaġa nirringrazzjawk talli ktibtilna u nieħu ħafna gost li jkollna *feedback* minn persuni bħalek u li nafu wkoll li permezz ta' din ir-rokna fil-gazzetta qed ngħinu ħafna nies biex ikunu jistgħu jgħixu ħajja iktar b'saħħitha u kuntenti.

Dry Bowel Syndrome jew fi kliem ieħor *il-constipation*, jiġifieri dak li jkun ikun qed ibati ħafna biex jipporga jew ma jkunx jista' jipporga b'mod regolari. L-ewwel ħaġa nixtieq nenfasizza l-importanza tal-ippurgar b'mod regolari u b'ċertu faċilità. Jekk le tista' ssir ċertu ħsara f'partijiet tal-musrana li 'l quddiem tista' tirriżulta f'aktar kumplikazzjonijiet.

Minn xiex ġejja Dry Bowel Movement?

Prinċiparjament din hija kundizzjoni minn dieta mhux bilanċjata kif ukoll tista' tirriżulta minn xi mediċinali li dak li jkun qed jieħu, kif ukoll tista' tirriżulta minn ammont kbir ta' melħ jew affarijiet melħin li dak li jkun jieħu fid-dieta tiegħu.

L-iktar ħaġa importanti f'persuni li jbatu biex jippurgaw hija li jżidu l-ammont ta' *fibre* fl-ikel tagħhom. It-tieni ħaġa l-aktar kruċjali hija li jnaqqsu drastikament, jew jekk jista' jkun ma jieħdu xejn, l-ammont ta' zokkor jew melħ li jkunu qed jieħdu kemm mal-ikel kif ukoll meta jixorbu. Hawn min għandu l-abbitudni li anke ma' kikkra te jew kafè jżid iz-zokkor. Kemm jista' jkun nirrakkomda li din l-abbitudni, li skont l-opinjoni tiegħi hija ħażina, tinqata'. Dawk il-kuċċarini ta' zokkor żejda kuljum tista' tikkawża ħsarat f'partijiet tal-ġisem, kif ukoll twassal għal *Dry Bowel Movement*.

L-istess ħaġa fuq il-melħ, nirrakkomanda li kemm jista' jkun dak li jkun jiekol ikel frisk, bnin u ġenwin bla ħafna qali u żjut żejda u bla ma jiżdied il-melħ fl-ikel. Affarijiet ta' *take-away, fast foods* u bottijiet tal-*preserves* għandhom jiġu mnaqqsa u kemm jista' jkun anke meta persuna tkun qed tixtri l-ħobż, li kif nafu huwa parti prinċipali mill-ikla ta' familja Maltija, jipprova jagħżel ħobż li ma jkollux melħ u zokkor miżjud miegħu.

Punt ieħor li fl-opinjoni tiegħi huwa importanti huwa ċ-ċereali, speċjalment tat-tfal, li ma jkollhomx ammont ta' zokkor kbir, kif ukoll jevitaw dawn il-pakketti tal-ħelu li fihom hemm ammont ta' zokkor u melħ.

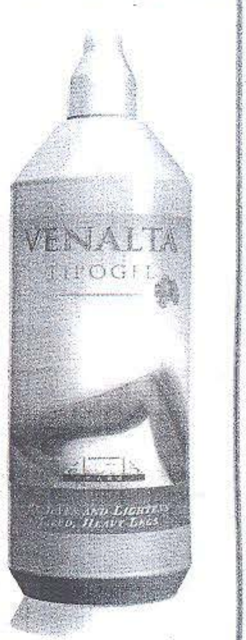
Meta persuni jkunu qed jixtru vitamini u xi supplimenti oħrajn huwa importanti wkoll li dejjem jaqra t-tabella ta' fuq dawn il-bottijiet jew pakketti u jara li ma jkunx hemm kemm zokkor kif ukoll melħ miżjud f'dawn il-prodotti.

Metodu naturali kif tista' tgħin lit-tifla tiegħek hija billi ttiha xi supplimenti li fihom il-*fibre* li dawn jistgħu jinstabu kemm taħt formola ta' kapsoli, kif ukoll taħt forma ta' *laxative tea*. Huwa importanti wkoll li f'dan ir-rigward dak li jkun jitgħallem jaqra t-tabella u l-informazzjoni fuq il-prodott biex ma jkunx hemm, kemm jista' jkun, kimiċi artifiċjali f'dawn il-prodotti.

Huwa importanti li meta wieħed jieħu ħxejjex b'dan it-tip ta' kura mediċinali, jekk mhux qed jinnota r-riżultat mixtieq minnhom, għandu jkellem tabib tal-familja tiegħu.

Jekk tixtieq tibgħat xi suġġeriment dwar suġġetti varji li jistgħu jiġu ttrattati f'din il-paġna jew għandek xi diffikultà jew mistoqsija ta' interess ġenerali, tista' tikteb ukoll fuq l-*email*: ramonaportelli@hotmail.com , jew permezz tal-indirizz postali fuq *Problemi ta' Saħħa*, KULLĦADD, Ċentru Nazzjonali Laburista, Triq Mile End, il-Ħamrun HMR 1717.

Ideali għal saqajn sbieħ u b'saħħithom



Il-Venalta huwa ppreżentat fi flixkun ta' 500 ml, għalhekk tassew ekonomiku. Alta Care Laboratoires qed tippreżenta dan il-pakkett ekonomiku għaliex l-istħarriġ wera li l-pazjenti, għal raġunijiet ekonomiċi, mhumiex japplikaw biżżejjed ġel meta jiġu bżonnu. Il-pazjenti qed jispiċċaw jużaw il-ġel darba biss kuljum minnflok tlieta jew erba' darbiet kuljum.

Ir-raġuni prinċipali għaliex il-pazjenti ma jużawx ħafna ġel hija, għax normalment, biex jittrattaw il-vini għamla ta' brimba li jkollhom f'riġlejhom, jużaw xi ġel li jkun f'xi tubu żgħir ta' 50 ml. Il-Venalta Lipogel ta' Alta Care Laboratoires huwa ppreżentat fi flixkun ta' 500 ml; għaxar darbiet akbar minn ġels oħra li hawn fis-suq.

Il-Venalta Lipogel, bl-estratt tad-dielja l-ħamra, jista' jintuża bħala trattament ta' kuljum. Jista' jintuża flimkien mal-Venalta Capsules u mal-Venalta Patches. Il-Venalta Gel mhux żejtni u ma jtebbax, għalhekk huwa possibbli li tilbes malli tużah. Iħallilek il-ġilda lixxa, ratba u nadifa. L-istudji wrew li l-volum tar-riġlejn, bl-użu tal-Venalta Gel, seta' jiġi mqabbel ma' dak ta' meta wieħed jilbes *compression stocking*, u li meta ġie mqabbel mal-*placebo*, il-Venalta Gel tassew għamel sens (Diehm C, et al. 1996).

Il-Venalta huwa rrakkomandat għal:

- Vini Varikużi
- Vini li għandhom l-għamla ta' brimb
- Problemi ta' ċirkolazzjoni tad-demm
- Għal saqajn li dejjem keshin u li jkollhom is-seqi
- Saqajn għajjiena u tqal

Applika l-Venalta Gel fuq ir-riġlejn u mmassaġġa bil-ħlewwa. Fuq in-naħa ta' ġewwa, minn isfel għal fuq u fuq in-naħa ta' barra minn fuq għal isfel. Għal aktar informazzjoni żur is-sit www.altacare.com jew ċempel 121312151

– tagħrif pubbliċitarju

Spiżeriji li jiftħu llum il-Ħadd

Chemimart Ltd 14, Triq Sant'Anna, il-Furjana
Thomas' Pharmacy 796, Triq il-Kbira San Ġużepp, il-Ħamrun
St Venera Pharmacy 532, Triq il-Kbira San Ġużepp, Santa Venera
Herba Pharmacy, 183, Triq il-Kbira, Birkirkara
Regal Pharmacy, 39B, Triq Antonio Bosio, l-Imsida
Medical Plaza Dispensing Chemists, Cass-i-Mall Buildings, Vjal ir-Riħan, San Ġwann
St. Francis Pharmacy 293, Triq Manwel Dimech, Tas-Sliema
Il-Meħrież Pharmacy 4, Triq Giovanni Curmi, l-Iklin
Victory Pharmacy, 36, Triq il-Vitorja, in-Naxxar
Mellieħa Pharmacy 107, Triq George Borg Olivier, il-Mellieħa
Agius Pharmacy 64/65, Pjazza Antoine De Paule, Raħal Ġdid
Alpha Pharmacy, 'Maria Immaculata', Triq Cospicua k/m Vjal il-Kottoner, il-Fgura
Spiżerija San Ġwakkin, 1, Triq Sant' Anna, Marsaskala
Gerada Pharmacy, 46, Triq Mater Boni Consigli, iż-Żejtun
Central Pharmacy, 6, Triq San Ġużepp, Ħal Luqa
Menelo Pharmacy, Triq it-Tabib Nikola Zammit, is-Siġġiewi
Nigret Pharmacy, Triq iż-Żaħar, ir-Rabat
Palm Pharmacy, 2, Triq Palma, ir-Rabat, Għawdex
Lauretana Pharmacy, 36, Triq l-Imġarr, Għajnsielem, Għawdex

Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Saħħa fil-Ħdud u l-Festi Pubbliċi

Iċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Mosta, Raħal Ġdid, u l-Furjana huma miftuħin 24 siegħa għal emerġenzi, sebat ijiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku għandu jmur iċ-ċentru tas-saħħa tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr karta ta' identità ma jiġux moqdija.

Nixtiequ ninfurmaw lill-pubbliku li llum il-Ħadd 20 ta' Ġunu, il-*Mobile Blood Donation Unit* se jkun fix-Xatt tal-Gżira, qrib maġenb il-Knisja Parrokkjali ta' Burmarrad mit-8.30am sas-1.30pm