

یبوست



Verstopping

7

این چیست؟

یبوست به این معنی است که عمل دفع (قضای حاجت) کمتر از معمول انجام گرفته و سفت است. همه افراد به شکل یکسان دفع نمی کنند. برخی افراد سه بار در روز و برخی چند بار در هفته دفع می کنند. به یبوست، قبضیت یا خشکی هم گفته می شود.

Wat is het?

Verstopping wil zeggen dat de ontlasting minder vaak komt en harder is dan gewoonlijk. Niet iedereen heeft even vaak ontlasting. Sommige mensen hebben drie keer per dag ontlasting, anderen maar een paar keer per week. Verstopping wordt ook wel obstipatie genoemd.

خودتان چه می توانید بکنید؟

با اقدامات ساده می توانید از یبوست جلوگیری کرده و یا آن را کمتر کنید.

- غذاهای سبوس دار بخورید. در نان قهوه ای (غلات)، برنج قهوه ای، سیب زمینی، سبزیجات و حبوبات سبوس وجود دارد.
- پرتقال، آلو و سیب با پوست به عمل دفع کمک می رسانند. می توانید سبوس بیشتر هم استفاده کنید؛ برای مثال آنرا در ماست بریزید. سبوس روان کننده است. اگر سبوس اضافی مصرف می کنید، به اندازه کافی بنوشید، زیرا سبوس خالی سبب یبوست خواهد شد.
- با عجله نخورید و غذا را خوب بجوید.
- حداقل دو لیتر در روز بنوشید. برای مثال با نوشیدن یک لیوان آب در صبح ناشتا شروع کنید.
- اگر احساس دفع کردید، فوری به دست شویی بروید و وقت روی آن بگذارید.
- تحرک جسمی کافی داشته باشید.
- داروهای روان کنند سبب تبلی روده ها شده و در درازمدت باعث یبوست می شوند. برای همین بهتر است از داروی روان ساز استفاده نکنید. اگر هم استفاده می کنید، مدت زمان مصرف طولانی و پشت سر هم نباشد. بهتر است روغن بیشتری برای سالاد استفاده کنید؛ این خود روان ساز است.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Met eenvoudige maatregelen kunt u verstopping vaak voorkomen of verhelpen.

- Eet vezelrijk voedsel. Er zitten veel vezels in volkoren brood, zilvervliesrijst, aardappelen, groenten en peulvruchten. Ook sinaasappelen, pruimen en ongeschilde appels stimuleren de stoelgang. U kunt eventueel extra zemelen nemen; doe ze bijvoorbeeld in uw yoghurt. Zemelen bevatten heel veel vezels. Als u extra zemelen neemt, moet u wel voldoende drinken, anders zorgen de zemelen juist voor verstopping.
- Eet niet haastig en kauw uw eten goed.
- Drink minstens twee liter per dag. Begin bijvoorbeeld met een glas water 's morgens op uw nuchtere maag.
- Ga direct naar het toilet als u aandrang heeft en neem dan rustig de tijd.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Laxeermiddelen maken uw darmen lui en geven op den duur méér verstopping. Daarom kunt u beter geen laxemiddelen gebruiken. Neemt u ze toch, doe dat dan nooit lange tijd achter elkaar. Beter is het om bij voorbeeld gewoon wat extra sla-olie op uw rauwkost te doen; dat werkt ook laxerend.

چه زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

در موارد زیر با پزشک خانواده تماس بگیرید:

- اگر یبوست دو تا سه هفته دوام یابد؛ در حالیکه شما همه توصیه های بالا را به کار گرفته باشید؛
 - اگر خون یا خلط در مدفوع دیده شود؛
 - اگر یبوست و اسهال به طور متناوب وجود داشته باشد؛
 - اگر در صورت یبوست بی اشتها و لاغر شوید؛
 - اگر گمان دارید که یبوست به علت مصرف دارو است.
- در صورت وجود نشانه های دیگری که سبب نگرانی تان می شود، با پزشک خانواده مشورت کنید.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u twee tot drie weken last blijft houden van verstopping, terwijl u de genoemde maatregelen wel genomen hebt;
- Als er slijm of bloed bij de ontlasting zit;
- Als verstopping en diarree elkaar steeds afwisselen;
- Als u naast verstopping ook minder eetlust krijgt of vermagerd;
- Als u vermoedt dat de verstopping door medicijnen wordt veroorzaakt.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder verstopping, november 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers