

Constipation



De quoi s'agit-il?

Etre constipé c'est avoir des selles moins fréquentes et plus dures que d'habitude. Tout le monde n'a pas des selles aussi fréquentes. Certains ont des selles trois fois par jour, d'autres une ou deux fois par semaine seulement.

Verstopping

7

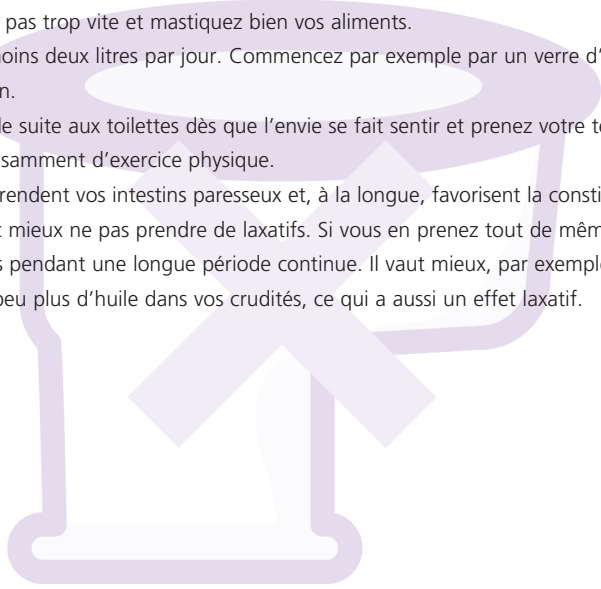
Wat is het?

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.

Que faire?

En prenant quelques mesures simples, on peut souvent prévenir ou guérir la constipation.

- Mangez des aliments riches en fibres. Il y a beaucoup de fibres dans le pain complet, le riz non décortiqué, les pommes de terre, les légumes et les légumes secs. Les oranges, les prunes et les pommes non épluchées stimulent les intestins. Vous pouvez éventuellement prendre du son, par exemple dans vos yaourts. Le son contient une très grande quantité de fibres. Si vous prenez du son, vous devez boire plus que d'habitude sinon le son aura un effet contraire et vous constipera plutôt.
- Ne mangez pas trop vite et mastiquez bien vos aliments.
- Buvez au moins deux litres par jour. Commencez par exemple par un verre d'eau le matin à jeun.
- Allez tout de suite aux toilettes dès que l'envie se fait sentir et prenez votre temps.
- Prenez suffisamment d'exercice physique.
- Les laxatifs rendent vos intestins paresseux et, à la longue, favorisent la constipation. Il vaut donc mieux ne pas prendre de laxatifs. Si vous en prenez tout de même, ne le faites pas pendant une longue période continue. Il vaut mieux, par exemple, mettre un peu plus d'huile dans vos crudités, ce qui a aussi un effet laxatif.



Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez votre médecin généraliste:

- Si vous êtes constipé depuis deux trois semaines alors que vous avez bien pris les mesures ci-dessus;
- Si vos selles contiennent du sang ou des glaires;
- Si diarrhée et constipation se succèdent régulièrement;
- Si vous êtes constipé et perdez l'appétit ou maigrissez;
- Si vous pensez que votre constipation est due à la prise de médicaments.

Si d'autres symptômes vous inquiètent, consultez alors votre médecin généraliste.

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 laxeermiddelen gebruiken. Neemt u ze toch, doe dat dan nooit lange tijd achter elkaar. Beter is het om bijvoorbeeld gewoon wat extra sla-olie op uw rauwkost te doen; dat werkt ook laxerend.

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