

Kabızlık



Kabızlık nedir?

Kabızlığın anlamı daha az büyük aptest yapmak ve aptestin sert olmasıdır. Herkes aynı sıklıkta büyük aptest yapmaz. Bazı kimseler günde üç kez, bazıları haftada bir kaç kez büyük aptest yaparlar. Kabızlığa opstipati adı da verilir.

Verstopping

7

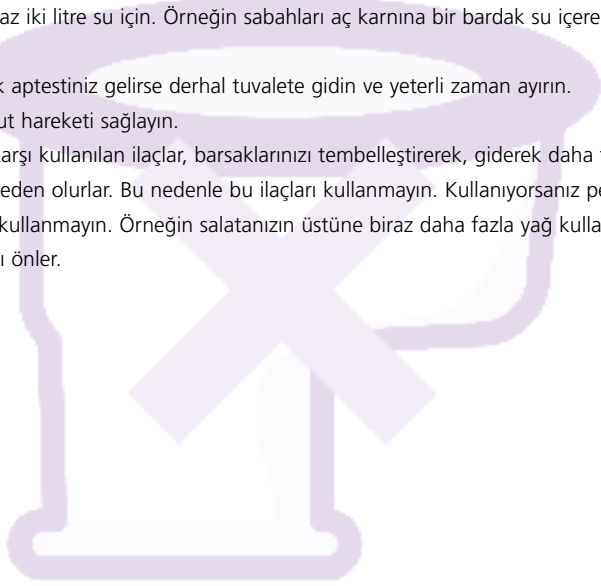
Wat is het?

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.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Basit önlemlerle kabızlığı önleyebilir veya ortadan kaldırebilirsiniz.

- Lifli gıda maddeleri yiyin. "Volkorenbrood", "zilvervlies" piriñ, patates, sebze ve fasulyegiller çok lifli gıda maddeleridir. Portakal, erik ve elmayı kabuğunu soymadan yemek kabızlığı uyarır. Fazladan kepek (zemelen) yiyebilirsiniz; örneğin yoğurda karıştırarak. Kepekte çok lif vardır. Eğer kepek yerseniz fazladan su içmeniz gerekir, aksi halde kepek kendisi kabızlığa neden olur.
- Hızlı yemek yemeyin ve gıdanızı iyice çiğneyin.
- Günde en az iki litre su için. Örneğin sabahları aç karnına bir bardak su içerek başlayın.
- Eğer büyük aptestiniz gelirse derhal tuvalete gidin ve yeterli zaman ayırın.
- Yeterli vücut hareketi sağlayın.
- Kabızlığa karşı kullanılan ilaçlar, barsaklarınızı tembelleştirerek, giderek daha fazla kabızlığa neden olurlar. Bu nedenle bu ilaçları kullanmayın. Kullanıyorsanız peşpeşe uzun süre kullanmayın. Örneğin salatanızın üstüne biraz daha fazla yağ kullanın; bu da kabızlığı önler.



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 bij voorbeeld gewoon wat extra sla-olie op uw rauwkost te doen; dat werkt ook laxerend.

Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- yukardaki önlemlere rağmen kabızlık iki ila üç hafta süreyle devam ederse;
- dışkıda salgı veya kan varsa;
- kabızlık ve ishal değişik olarak gelmekteyse;
- kabızlık yanında iştahsızlık ve zayıflama varsa;
- eğer kabızlığın ilaçlar nedeniyle olduğu şüphesi varsa.

Eğer endişelendiğiniz başka konular varsa ev doktorunuzla temas kurun.

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 vermageret;
- 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