

Prisão de ventre



O que é?

A prisão de ventre significa que há menos necessidade de evacuar e que os excrementos são mais duros do que o costume. Nem toda a gente evacua com a mesma frequência. Algumas pessoas evacuam três vezes por dia outros só um par de vezes por semana. A prisão de ventre também é designada por obstipação.

Verstopping

7

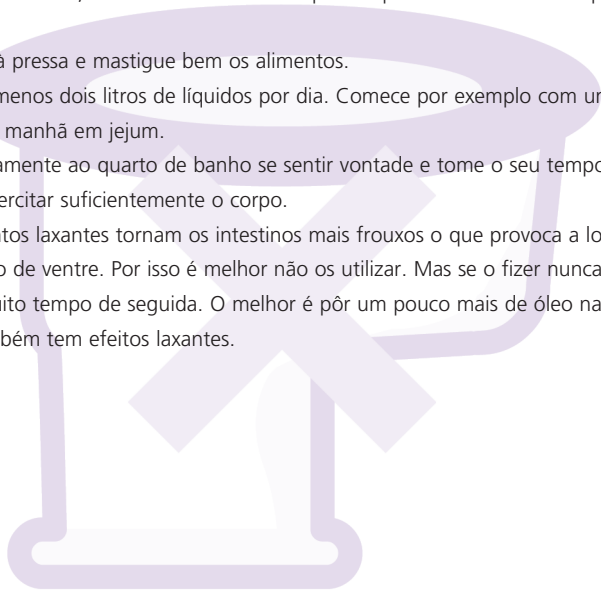
Wat is het?

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.

O que pode fazer?

Tomando alguma medidas bastante simples pode muitas vezes evitar ou resolver o problema da prisão de ventre.

- Consuma alimentos ricos em fibras. O pão castanho, o arroz com casca, as batatas, legumes e vagens são ricos em fibras. Também as laranjas, ameixas e as maçãs com casca estimulam a evacuação. Eventualmente pode usar também farelo; misture por exemplo no iogurte. Os farelos contêm muitas fibras. Ao consumir mais farelo deve beber também mais, doutra forma os farelos podem provocar exactamente prisão de ventre.
- Não coma à pressa e mastigue bem os alimentos.
- Beba pelo menos dois litros de líquidos por dia. Comece por exemplo com um copo de água de manhã em jejum.
- Vá imediatamente ao quarto de banho se sentir vontade e tome o seu tempo.
- Trate de exercitar suficientemente o corpo.
- Medicamentos laxantes tornam os intestinos mais frouxos o que provoca a longo prazo prisão de ventre. Por isso é melhor não os utilizar. Mas se o fizer nunca os use durante muito tempo de seguida. O melhor é pôr um pouco mais de óleo na salada; também tem efeitos laxantes.



Quando deve ir ao seu médico de família?

Entre em contacto com o seu médico de família se:

- Durante duas a três semanas tiver problemas de prisão de ventre, apesar de ter tomado as medidas aconselhadas;
- Verificar que as fezes têm também mucosidade ou sangue;
- A prisão de ventre e a diarreia se alternam sucessivamente;
- Para além da prisão de ventre tenha falta de apetite ou emagreça;
- Suspeita que a prisão de ventre seja provocada por medicamentos.

Quando tiver outros sintomas que o(a) preocupem consulte com o seu médico de família.

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.
- Laxemiddelen 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 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