

Začepljenje



Što je to?

Začepljenje znači da vam je stolica rijeda i tvrda nego uobičajeno. Redovne stolice se ne javljaju kod svakoga. Neki ljudi imaju stolicu tri puta dnevno, drugi tek jednom tjedno. Začepljenje se isto tako zove opstipacija.

Verstopping

7

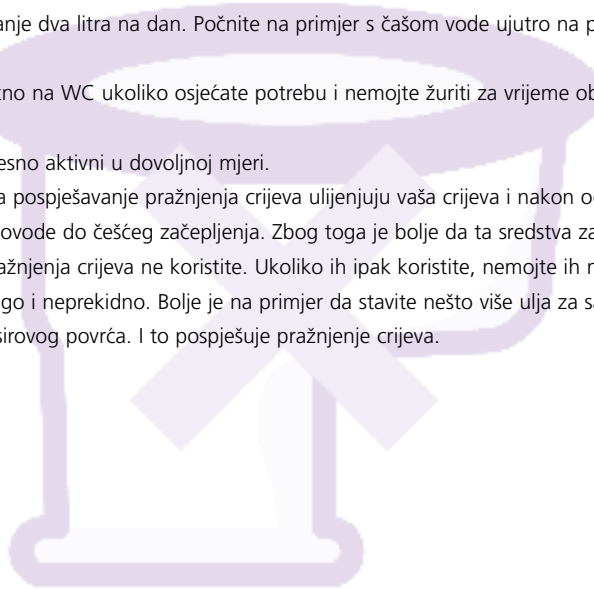
Wat is het?

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.

Što možete sami učiniti?

S jednostavnim mjerama možete često spriječiti ili odstraniti nastanak začepjenja.

- Jedite hranu bogatu vlaknima. Puno vlakana ima u integralnom kruhu, smedoj riži, krumpiru, povrću i voću s ljuskom. Isto tako naranče, šljive i neoguljene jabuke stimuliraju probavu. Možete eventualno dodatno uzeti mekinje; stavite ih na primjer u jogurt. U mekinjama se nalazi jako puno vlakana. Ukoliko povrh toga uzimate mekinje, morate piti u dovoljnoj mjeri, inače će upravo mekinje prouzrokovati začepljenje.
- Ne jedite brzo i dobro žvačite hranu.
- Pijte najmanje dva litra na dan. Počnite na primjer s čašom vode ujutro na prazan želudac.
- Idite direktno na WC ukoliko osjećate potrebu i nemojte žuriti za vrijeme obavljanja nužde.
- Budite tjelesno aktivni u dovoljnoj mjeri.
- Sredstva za pospješavanje pražnjenja crijeva ulijenjuju vaša crijeva i nakon određenog vremena dovode do češćeg začepjenja. Zbog toga je bolje da ta sredstva za pospješavanje pražnjenja crijeva ne koristite. Ukoliko ih ipak koristite, nemojte ih nikada koristiti dugo i neprekidno. Bolje je na primjer da stavite nešto više ulja za salatu u salatu od sirovog povrća. I to pospješuje pražnjenje crijeva.



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.

Kada treba otići kućnom liječniku?

Stupite u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Ukoliko imate dva do tri tjedna problema sa začepljenjem iako ste se pridržavali spomenutih savjeta.
- Ukoliko se u vašoj stolici nalazi sluz ili krv.
- Ukoliko se začepljenje i proljev naizmjenično mijenjaju.
- Ukoliko osim začepjenja imate smanjeni apetit i gubite na težini.
- Ukoliko mislite da je začepljenje prouzrokovano ljekovima.

Ukoliko se pojave neki drugi simptomi koji vas zabrinjavaju, konzultirajte se sa svojim kućnim liječnikom.

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