

انسداد الأمعاء



Verstopping

7

ما هو؟

انسداد الأمعاء يعني أن الغائط يخرج مرات أقل وأنه أكثر صعوبة من العادي. خروج الغائط يختلف من شخص لآخر. بعض الناس ثلاث مرات في اليوم، والآخرين بعض المرات فقط في الأسبوع. يسمى انسداد الأمعاء كذلك الإمساك المزمن.

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.

ماذا يمكن أن تفعله بنفسك؟

بواسطة إجراءات بسيطة، يمكنك غالبا تجنب أو التخلص من انسداد الأمعاء.

- تغذية غنية بالأنسجة العضلية التي تتواجد بكثرة في الخبز الأسود، أرز Zilvervliesrijst، بطاطس، الخضراوات والمكسرات. يساعد البرتقال، البرقوق و التفاح بقشرته على تغطيت سهل. يمكنك احتمال تناول نخالة إضافية، يمكنك وضعها مثلا مع يوخورت. تحتوي النخالة على أنسجة عضلية كثيرة. في حالة تناولكم لنخالة إضافية، عليكم الشرب بما فيه الكفاية، و إلا تسببت لك انسدادا في الأمعاء.
- لا تأكل بسرعة و عليك مضغ الطعام جيدا.
- اشرب على الأقل لترين من الماء يوميا. ابدأ مثلا بشرب كأس ماء في الصباح قبل الأكل.
- اذهب مباشرة إلى المرحاض إذا أحسست بقضاء الحاجة و أخذ الوقت الكافي لذلك.
- احرص على حركة جسدية كافية.
- استعمال المواد المسهلة للتغيط يسبب كسل الأمعاء ومع مرور الزمن انسداد أكثر للأمعاء. لذلك من الأفضل عدم استعمال المواد المسهّلة. بالرغم من ذلك تقدرتون استعمالها، يجب أن لا يكون ذلك لمدة طويلة متتالية. من الأفضل وضع شيء من زيت السلاطة في خضراواتك الغير الطازجة، يسهل هذا كذلك التغيط.

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.

متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك:

- إذا كنت تعاني بانسداد في الأمعاء لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، في الوقت الذي قمت بالإجراءات المذكورة أعلاه.
- إذا كان التغيط مصحوبا بالمخاط أو الدم،
- إذا كان الانسداد والإسهال متتاليان باستمرار،
- إذا فقدت الشهية أو نقص وزنك إلى جانب الانسداد،
- إذا ظننت أن سبب الانسداد هي الأدوية.

إذا كانت هنالك أعراضا تقلقك، فاستشر إذن طبيب الأسرة الخاص بك.

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