

便秘



症状是什么？

便秘即与平常相比大便次数少，大便干燥。每个人大便的次数有所不同。有的人一天大便三次，有的人一个星期才大便一次。大便不通畅称为便秘。

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.

您自己能做些什么？

采取一些简单的措施，可以预防和减少便秘。

- 摄入富含纤维素的食物。富含纤维素的食物有粗面包、粗米、土豆、蔬菜和豆类。同时橙子、李子和不削皮的苹果也有助于大便通畅。您可以多食糠，比如把它加到酸奶中。糠富含纤维。当你多吃糠时，您应该也多喝水，否则糠引起便秘。
- 吃饭不要太快，细嚼慢咽。
- 每天至少喝2升的水。比如，清早起来，空腹喝一杯水。
- 如果你感觉要大便了则立即去上厕所，不要匆忙就离开厕所。
- 通便剂使得肠胃懒散，从长远来看更容易引起便秘。比如，最好是在生蔬菜上多加一点色拉油也可以有助于大便。



什么时候去看私人医生？

在以下情况去看私人医生：

- 如果您采取了以上所指的措施，但连续两到三个星期仍便秘
- 如果大便带液体或者带血
- 如果便秘和拉肚子相继而来
- 如果你除了便秘以外，食欲不振或者人消瘦下去
- 如果你怀疑便秘是因为药物引起的

当出现其他令人担心的症状时，您可征求医生的意见。

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.

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