

## Запор



### Что это такое?

Запор означает, что вы реже опорожняетесь, и ваш кал твёрже обычного. Не все опорожняаются одинаково часто. Некоторые выходят три раза в день, а другие всего пару раз в неделю.

## Verstopping

7

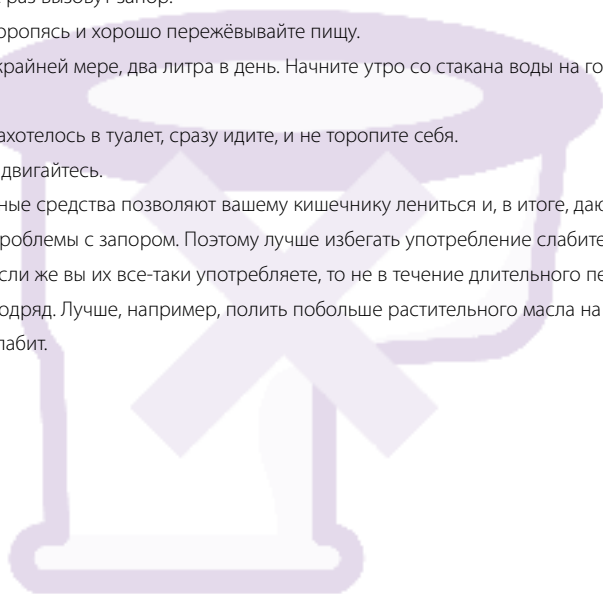
### Wat is het?

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.

## Что вы можете предпринять сами?

Приняв простые меры, можно предотвратить запор или избавиться от него:

- Употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Клетчатка богата содержится в пшеничном хлебе, рисе с шелухой, овощах и фруктах. Также апельсины, сливы и нечищенные яблоки стимулируют опорожнение. Можно попробовать есть отруби отдельно, добавляя их, например, в йогурт. В отрубях содержится большое количество клетчатки. Если вы дополнительно употребляете отруби, то необходимо много пить, а иначе эти отруби как раз вызовут запор.
- Ешьте не торопясь и хорошо пережёвывайте пищу.
- Пейте, по крайней мере, два литра в день. Начните утро со стакана воды на голодный желудок.
- Если вам захотелось в туалет, сразу идите, и не торопите себя.
- Побольше двигайтесь.
- Слабительные средства позволяют вашему кишечнику лениться и, в итоге, дают ещё большие проблемы с запором. Поэтому лучше избегать употребление слабительных средств. Если же вы их все-таки употребляете, то не в течение длительного периода времени подряд. Лучше, например, полить побольше растительного масла на салат, это тоже слабит.



## 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.

## Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться:

- Если в течение двух или трёх недель у вас запор, в то время как вы принимаете упомянутые меры
- Если у вас в кале кровь или слизь
- Если запор и понос постоянно чередуют друг друга
- Если, наряду с запором, у вас плохой аппетит, и вы худеете
- Если вы предполагаете, что запор вызван лекарствами.

Если присутствуют прочие симптомы, о которых вы беспокоитесь, посоветуйтесь с вашим семейным врачом.

## 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