

## قبضیت



## این چه است؟

قبضیت یعنی مواد مدفوعه به دفعات کمتر می‌آید و سخت تر است نسبت به حالت معمول. نه هر کس به دفعات مساوی رفیع مواد مدفوعه دارد. بعضی کسان سه مرتبه در روز مواد مدفوعه دفع میکنند، دیگران صرف یک چند مرتبه در هفته.

## 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.

## شما خودتان چه کرده می‌توانید؟

با اقدامات ساده اغلباً می‌توانید از قبضیت جلوگیری کنید و

- غذای دارای الیاف نباتی (فیبر) استفاده کنید. الیاف زیاد در نان سبوس دار، برنج صاف نشده، گچالو، سبزیجات و غله جات موجود است، همچنان مالت، آلو و سیب پوست ناشده رفع مواد مدفوعه را تشویق میکند. احتمالاً می‌توانید سبوس اضافی بگیرید؛ اینها را مثلاً در ماست مخلوط کنید. سبوسها بسیار زیاد الیاف دارند. اگر شما سبوس اضافی می‌گیرید، باید بقدر کافی بنوشید، در غیر آن همین سبوس باعث قبضیت میشوند.
- به عجله نخورید و غذای خود را خود بخورید.
- روزانه حد اقل دو لیتر بنوشید. مثلاً با نوشیدن یک گلاس آب صبحانه با معده خالی شروع کنید.
- زود به تشناب بروید اگر فشار دارید و راحت برای آن وقت بگیرید.
- حرکت کافی بدن انجام دهید.
- مواد مسهل (دوا برای بکار انداختن معده) روده های شما را تنبل می‌سازد و به مرور زمان باعث قبضیت بیشتر میشوند. بنا بهتر است هیچ مواد مسهل استفاده نکنید. اگر شما با وجود آنها را استفاده میکنید، اینکار را مدت طولانی پی هم استفاده نکنید. بهتر است تا مثلاً بطور عادی روغن اضافی سلاسل بالای ترکاری خام خود علاوه کنید؛ این هم سهل کننده اثر میکند.

## 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.

## چه وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید:

- اگر شما از دو الی سه هفته ناراحتی دارید از قبضیت، در حالیکه شما اقدامات متذکره را اتخاذ کرده اید؛
- اگر خلط یا خون در مواد مدفوعه شامل است؛
- اگر قبضیت یا اسهال همیشه یک دیگر را عوض میکنند؛
- اگر شما در پهلوی قبضیت کمتر اشتهای غذا دارید و یا لاغر میشوید؛
- اگر شما فکر میکنید که قبضیت توسط دواها پیدا شده است.

اگر علائم دیگری موجود هستند، که شما در باره آنها تشویش دارید، در آن صورت با داکتر فامیلی خود مشوره کنید.

## 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 vermagert;
- 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