

KÕHUKINNISUS

Kõhukinnisus on sagedasemaid ja levinumaid seedetraktihaigusi, mis kimbutab eelkõige eakaid ja lapsi. Kuid puutumata ei jää ka noored ning keskealised mehed-naised.

Kõhukinnisuse puhul on tegemist jämesoole talitluse häiretega, mis enamasti on tingitud inimese elulaadist (esmane ehk primaarne kõhukinnisus). See tähendab, et kõhukinnisus pole mingi haiguse tulemus või kõrvalnähtus.

Nn esmane kõhukinnisus saab sageli alguse juba noores eas ja süveneb vanusega, olles tingitud istuvast eluviisist, kiudainetevaesest toidust, defekatsiooni tahtlikust vältimisest, vähesest vedelikutarbimisest ja mõnikord ka kõhulahtistite liigtarvitamisest.

Millal räägime kõhukinnisusest? Soole tühjendamise sagedus on igal inimesel erinev. Mõne puhul on tavapärase 2–3 korda päevas, teisel 2–3 korda nädalas, kusjuures kummalgi juhul pole tegemist sooletegevuse häirega, kui see ei põhjusta lisa-vaevusi.

Kõhukinnisusele viitavad nii defekatsioon vähem kui 2 korda nädalas kui ka kuiv, kõva, roojamisel valulikkust tekitav väljaheide, samuti kõrvalkaldumine tavaharjumustest.

Raviks põhjuse kõrvaldamine

Nii nagu katkist valutavat hammast pole mõistlik ravida ainult valuvaigistiga, pole õige piirduda kõhukinnisuse leevendamisel ainult lahtistitega – algpõhjus jääb ju alles. Kui tegemist on harjumustest tingitud kinnise kõhuga, algab ravi ikkagi elustiili korrigimisest.

1 Tarbi rohkem vedelikku. Iga päev peaks jooma 1,5–2 liitrit vedelikku. Eelistatud on vesi ja mahlad, mis muudavad soolesisu vedelamaks. Iseäranis kasulik on kõhukinnisuse leevendamisel ploomimahla. Sobivad ka keefir, hapupiim ja probiootilised piimatooted. Kohvisõbrad ja teegurmaanid peavad aga arvestama armastatud joogi vastupidise efekti – vee suurenenud väljutamisega organismist. Tõhusaks loetakse klaasi mahla, leige vee, ploomide leotise või keefiri joomist enne hommikusööki. Joogile võib hulka segada ka mett.

2 Liigu terviseks. Soolestik vajab ergutamist, seetõttu on istuv töö ja vähene füüsiline koormus seedimise vaenlased. Hästi mõjub mõõdukas sportimine, aga ka pikemad jalutuskäigud. Eriline tähelepanu kõhulihas- te harjutustele! Sobivad nii lamavas asendis jalgrattasõitu imiteerivad lii-

Pehme ja kindla toimega lahtisti.

GUTTALAX® (naatriumpikosulfaat) 7,5 mg/ml suukaudsed tilgad 15 ml ja 30 ml pudelis.



Boehringer
Ingelheim

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Toimeaine: naatriumpikosulfaat. **Näidustus:** Kõhukinnisus, mis ei ole korrigeeritav dieediga.

Müügiloa hoidja: Boehringer Ingelheim International GmbH, Binger Str. 173, D-55216 Ingelheim am Rhein, Saksamaa.

Tootja esindus ja täiendav teave: Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG Eesti filiaal Peterburi tee 53, 11415 Tallinn

