

Bladder & Bowel Care Service

River Place Health Centre
Essex Road
London N1 2DE
Telephone: 020 3316 8401

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 08/06/2020
Review date: 11/07/2021
Ref: ACS/B&B/LAYB/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle



Bağırsaklarınıza bakmak/İlgilenmek

Hasta Rehberi

(Looking after your bowels-
Turkish)



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Sıvılar

Günde 1.5 – 2 litre gibi doğru miktarda sıvı tüketmek kabızlığı önlemeye yardımcı olabilir. Bağırsakların son bölümünün işi sıvıyı vücuda geri emmektir. Bunu, çok az içiyor olsanız bile gerçekleştirir. Yeterince içmiyorsanız, bu atıkları/dışkıyı setreleştirir ve atıklardan/dışkıdan kurtulmanızı zorlaştırır. Sıvı dışkının daha kaygan olmasını sağlar ve böylece çıkması daha kolaylaşır..

Lif

Diyetinizde mutlaka yeterli miktarda lifli yiyecekler olsun. Sağlığınız için verebileceğimiz en önemli tavsiye, günde beş porsiyon meyve ve sebze yemektir. Diyetinizde ne kadar lifli yiyecekler olduğunu öğrenmek için lütfen 'Lif puanlama' broşürüne bakınız.

Egzersiz

Harekete geçin!! Düzenli olarak, kendi limitinize göre egzersiz yapmak, bağırsakların düzenli olarak çalışmasını sağlayabilir.

Rutin

Büyük tuvalete çıkma rutini bağırsaklar için yararlıdır. Bağırsaklarınızı boşaltmak için kendinize zaman ve ortam sağlayın. Tuvalete gitmek için veya tuvalette yardıma ihtiyacınız varsa bu zor olabilir. Eğer böyle bir durum varsa, bunu hemşirenizle konuşun ki, yardımcı olacak bazı fikirleri olabilir.

Bağırsaklarınızı boşaltmanız gerektiğinde - harekete geçin! Eğer umursamayıp gitmemeye devam ederseniz kabızlığınıza neden olabilirsiniz.

Tuvalete doğru oturma pozisyonu

Dışkınızın rahatça çıkabilmesi için iyi bir pozisyonda olmanız önemlidir. Öyleyse, rahat oturuyor musunuz? Bu, iyi destek ve güvende hissetmek, kaymamak, ya da tuvalete otururken kalkarken zorlanmamak anlamına gelir. Tuvalete oturduğunuzda ayaklar kaldırılmalı ve desteklenmelidir. Ayaklarınızın altına (bir ayakkabı kutusunun yüksekliği kadar) bir kutu veya ayaklık/oturak koyabilirsiniz. Ayaklarınız kutunun üstünde düz durmalı ve dizlerinize doğru eğilmelisiniz.

İkinmek yok

Bağırsakların boşalmasına yardımcı olmak için ıkınıp zorlamayın, bu hemoroidleri (basur) azdırabilir ve hemoroidlerin kanamasına neden olabilir. Eğer kan görürseniz doktorunuzla görüşmelisiniz. Üfleme tekniği büyük tuvaletinizi yapabilmek için çok etkili bir tekniktir. Bunu elinizi ağzınıza tutup balon şişiriyormuş gibi veya köpük üflüyormuş gibi üflüyerek yapabilirsiniz.

İlaçlar

Aldığınız bazı ilaçlar bağırsak alışkanlığınızı bozabilir. İlacı durdurmayın, eğer süphedeyseniz tavsiye /öneri için hemşirenize, doktorunuza veya eczacınıza danışın.