

**Kabızlığa (bağırsakta tıkanıklık) karşı koymak için yaşam kuralları**

Yeterince egzersiz yapınız (örneğin yürüyüş yapmak, bisiklet kullanmak veya yüzmek).

Kahvaltıyı atlamayınız, kahvaltı bağırsakları harekete geçiriyor. Gün boyunca sıkça yiyin, öğün atlamayın.

Lif oranı zengin olan besinler tüketin. Lifler tam buğday unu, çavdar ve kuru üzüm ekmeği, kahverengi pirinç, kabuklu meyveler, taze sebze ve baklagiller (bezelye, fasulye, bezelye ve mercimek) içinde bulunur.

Ayrıca, fındık, fıstık, yulaf ezmesi, granola ve kurutulmuş meyveler (kayısı, kuru erik ve üzüm) lif açısından zengindir. Besine, örneğin yoğurda kepek de ekleyebilirsiniz. Bağırsakların başta liflere alışması gerekiyor, bundan dolayı bağırsaklarda gaz oluşmasından şikayetçi olabilirsiniz.

Yiyeceğinizi her zaman iyi ve yavaş bir şekilde çiğneyin.

Çok fazla sıvı tüketmenizi sağlayın (günde 6 ile 8 bardağa kadar). Sabahları boş mideye oldukça büyük bir bardak su içiniz. Müshil etkili baharat çayı içmeyin, bu çay hamile kadınlar için uygun değildir. Buna karşın Roosvicee Laxo içebilirsiniz, bunun bir müshil etkisi vardır ve markette ve ilaç satan marketlerde temin edilebilir.

İhtiyacınız oluştuğunda derhal tuvalete gidin, aksi takdirde dışkı fazla sertleşecektir. Tuvalette aceleci olmayın fakat bir şey gelmediğinde fazla uzun da oturup kalmayın. Bu durumda belki bir sonraki seferde daha başarılı olacaksınız. Tuvalette fazla oturduğunuzda pelvik taban kası güçsüzleşip basura neden olabilir. İyi bir sağlık için her gün büyük tuvalete çıkılması gerekli değildir. Daha iyi bir duruş için yanınıza muhtemelen bir ayak taburesi alın. Biraz arkaya yaslanmak, dışkının bağırsaktan dışarıya çıkışını kolaylaştırıyor.

Büyük tuvaleti asla tutmayınız. Küçük bir ihtiyaç hissettiğinizde hemen gidin. Mümkün oldukça her gün yaklaşık aynı saatte gidin ve bunu ihtiyacınız olmadığı zaman da yapın.

Bu yaşam kuralları hiç faydalı olmadığı halde veya yetersiz olduğu halde karnıyarık otu,

karaya gum veya saf kepek kullanabilirsiniz. Akut görülen kabızlıkta (birkaç gün boyunca büyük tuvalete çıkmamak) laktüloz iyi bir seçimdir. Serbestçe temin edilebilir bir maddeyi kullandıktan sonra bir düzelme olmadığında, kabızlık şikayetleriniz iki haftadan daha fazla sürdüğünde, değişmemiş bir yaşam tarzında büyük tuvaletinizi yapma düzeniniz değiştiğinde, şişkinlik hissi ve kusmakla birlikte karın ağrısı, dışkıda kan olduğu halde, basur şüphesinde ve kabız ve ishal birbirlerinin ardı ardına görüldüğünde aile hekiminizle irtibata geçiniz. Demir tabletleri aldığınızda bu durum kabzın muhtemel bir nedeni olabilir; demir tabletlerini almayı kendi inisiyatifinizle durdurmayın ve yukarıda belirtilmiş olan önerileri kullanın veya başka demir tabletleri hakkında danışınız