



Normal Bağırsak İşlevi

Pelvis tabanı, hem mesaneyi hem de bağırsakları kontrol eden bir dizi kaslardan oluşur. Düzenli büyük aptes alışkanlıklarınız bu kasların korunmasına yardımcı olur ve ayrıca istem dışı idrar ve aptes kaçırmaya riskini de azaltır.

Büyük aptestime günde kaç kere çıkmalıyım?

Normal büyük apteste çıkma alışkanlığı kişiden kişiye değişir. Günde ya da haftada birkaç kez çıkmak oldukça normal sayılabilir. Ne kadar sıklıkta çıktığından çok dışkının hangi kıvamda bulunduğu önemlidir. Dışkı yumuşak ve kolay çıkan bir durumda bulunmalıdır.

Kabızlık nedir?

Kabızlık, dışkının katı ve kuru bir yapıda dışarı çıkarken 'itme' veya 'ıkmama' gerektiren durumdur. Ayrıca şişkinlik, gaz ve karın ağrısına da neden olur. Kabızlık, lif içeren yiyeceklerin yeterli derecede yenmemesi, yeterli su içilmemesi, egzersiz yapılmaması ya da büyük apteste yeterli sıklıkta çıkılmamasına bağlı bulunabilir.

Kabızlığı nasıl önleyebilirsiniz?

Yüksek lif oranı içeren yiyecekler yiyin

Lif içeren bol posalı bitkisel yiyecekler, büyük aptesinizin hacmini ve yumuşaklığını artırarak dışarı kolayca çıkmasını sağlar.

Lif içeren çeşitli yiyeceklerden bazıları aşağıda belirtilmektedir:

- tüm meyva ve sebzeler (mümkün olduğunca kabuklarını soymadan yiyin)
- çavdar ekmeği ve kepekli ekmeğe gibi doğal tahıllı ekmeğe
- müsli, Allbran, Guardian, Healthwise for Bowel, Bran Plus gibi yüksek lifli kahvaltılı tahılları (cereals) ve bugiği
- baked beans, kidney beans ve split peas gibi tüm fasulye türleri
- kurutulmuş meyvalar ve fındık fıstık benzeri kuru yemişler
- yulaf, arpa, kahverengi pirinç ve kepekli buğday unu
- özlerinde bağırsakları çalıştıran bir madde bulunduğundan bazı insanlar kuru eriği çok etkili bulmaktadır. Günde altı erik ya da 1/2 bardak erik suyu içerek başlayın
- psyllium gibi doğal lif içeren ek içecekler.

Bolca su ve sıvı için

Lifli yiyecekler sıvı ve su ile birleştiğinde en etkili şekilde çalışır. Günde en az yedi veya sekiz bardak su (1.5 – 2 litre) için. Tüm sıvı içecekler etkilidir ancak su en uygundur!

Düzenli olarak egzersiz yapın

Egzersiz yapmak kalın bağırsak kaslarını çalıştırarak düzenli dışkı çıkartılmasına yardımcı olur. Olabildiğince aktif olun ve yürüme gibi günlük egzersizler yapın.

Kabızlığı artırabilen etkenlerden kaçının.

Alınan bazı ilaçlar kabızlığa neden olabilir.

Reçetenizi yazarken doktorunuza ilaçların yan etkilerinin bulunup bulunmadığını sormak akıllıca bir seçenektir.

Şeker, depresyon, nörolojik problemler ve/veya (söz gelimi; bir ameliyat geçirmeniz nedeniyle) egzersizlerinizde yaptığınız ani değişiklikler, tualete çıkma alışkanlığınızda fark oluşturabilir.

Unutmayın

Doktorunuzu görmemiz gereken durumlar aşağıda belirtilmektedir:

- yukarıda açıklanan basit değişikliklere karşın kabızlığınızda bir fark görülmemesi: veya
- dışkıda kan bulunması.

Kalın bağırsağın normal olarak boşaltılması

Kalın bağırsağın boşaltılması dışkının dışarı çıkarılma işlemidir. Dışkının dışarı çıkarılması pelvis ve karın kaslarının koordinasyonu, kalın bağırsak faaliyeti, rahatlık ve doğru pozisyonla ilgilidir.

Kalın bağırsaklar boşaltıldıktan sonra kontrolü ele almak normaldir. Kalın bağırsak, ıkmadan veya vajinaya ya da rektuma (kalın bağırsakların aşağı bölümü) elle baskı ya da destekte bulunmadan kolaylıkla boşalabilmelidir. Dışkının dışarı çıkışı yumuşak ve kolay olmalıdır.



Normal Bağırsak İşlevi

Büyük aptesinize çıkmakta zorluk çekmeniz, aşağıda belirtilen nedenlerden birine bağlı bulunabilir:

- kabızlık
- 'boşalt' dürtüsünün bulunmaması – anüs çevresindeki kas halkası sinirlerinde (sfinkter) problemlerin bulunması
- pelvis tabanındaki ya da anüs çevresindeki kas halkasında (sfinkter) bir problem bulunması.

Bazen bu problemler, tekrarlanan ıkınmalar, pelvis tabanındaki kasların zayıflığı, ya da anüs çevresindeki kasların (sfinkter) açılıp gevşeyememesi.

Büyük aptes yapmaya nasıl yardımcı olabiliriz

Kalın barsağınızı boşaltma istemine aldırılmazlık etmeyin. Boşaltma istemini algıladığınız anda büyük aptesinizi yapmanız en iyi yoldur. Genellikle yemek yedikten, özellikle de kahvaltıda 20 dakika kadar sonra bu istemi duyarız. Özellikle kahvaltıda sıcak bir içecek almak gibi, yemek ve içmek, sindirim sistemindeki faaliyetleri teşvik eder.

Büyük aptesinize çıkarken acele etmeyin.

Boşaltma işleminin, acele etmeden doğal olarak oluşmasını bekleyin. Dışkının dışarı çıkarılması, mide-bağırsak sisteminin (gastro intestinal) ve pelvis taban sağlığının önemli bir parçasıdır.

Tuvalet pozisyonları

- 'Oturup çömelme' pozisyonu rektumun boşalmasını kolaylaştırır.
- Bir ayak taburesi kullanarak, ayaklar birbirinden açık, kollar bacaklara dayalı pozisyonda öne doğru eğilerek oturun. Belinizi düz tutun (şemayı izleyin). Bu pozisyon, kolay boşalma için gerekli pelvis ve makat kaslarının rahatlamasına yardımcı olur.



- İkinmayı önlemenize yardımcı olmak amacıyla, mide ve karın kaslarınızın şişmesine, bilinçli olarak çaba göstererek bu kasları gevşetin. Ağzınızı açık nefes alıp vermeniz bu işleme yardımcı olur.
- Pelvis taban kaslarınızın güçlü olmasına dikkat edin. Pelvis egzersizleri yapmak önemlidir. Daha fazla bilgi edinmek için Pelvis Egzersizleri başlıklı bilgi metnine bakın ya da bu konuda eğitim görmüş bir kişinin (söz gelimi fizik tedavi uzmanı veya hemşire gibi) yardımına başvurun.

Bazen dengeli beslenme ve egzersiz alışkanlıkları yeterli olmayabilir ve ayrıca laksatiflerden de yararlanmanız gerekebilir. Laksatiflerin doğru kullanımına özen gösterilmelidir. Doktorunuzdan ya da idrar ya da aptes kontrol danışmandan bu konu ile ilgili tavsiye alın.

Daha fazla bilgi için ilişki kurabileceğiniz merkez:

Royal Women's Hospital

Royal Women's Hospital
Urogynaecology Pelvic Floor Service
(Ürojinekoloji Pelvis Tabanı Servisi)
Midwife and Continence Advisor
(Ebelik, İdrar ve Aptes Kontrol Danışmanı)
Flemington Rd ve Grattan St kavşağı
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000

Yadsıma

Royal Women's Hospital, bu bilgi metniyle sağlanmış ya da başka bir kaynağa atfen bu bilgi metnine girmiş bilgi ya da tavsiyelerle (ya da bu bilgi ya da tavsiyelerin uygulanması ile) ilgili olarak, herhangi bir kimseye karşı sorumluluk kabul etmez. Anılan bilgileri, bunlara erişen tüm kişilerin, bilgilerin ilgi ve doğruluğunu değerlendirme sorumluluğunu üstlenmiş olduklarını düşünerek, sağlamış bulunuyoruz. Kadınları, sağlıkları ile ilgili gereksinimleri konusunda bir sağlık uzmanıyla görüşmeye özendiriyoruz. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluş ya da kişiden tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek duymanız durumunda, en yakınınızda bulunan hastanenin Acil Hizmet Bölümü'ne gitmeniz gerekmektedir.

© The Royal Women's Hospital, May 2008