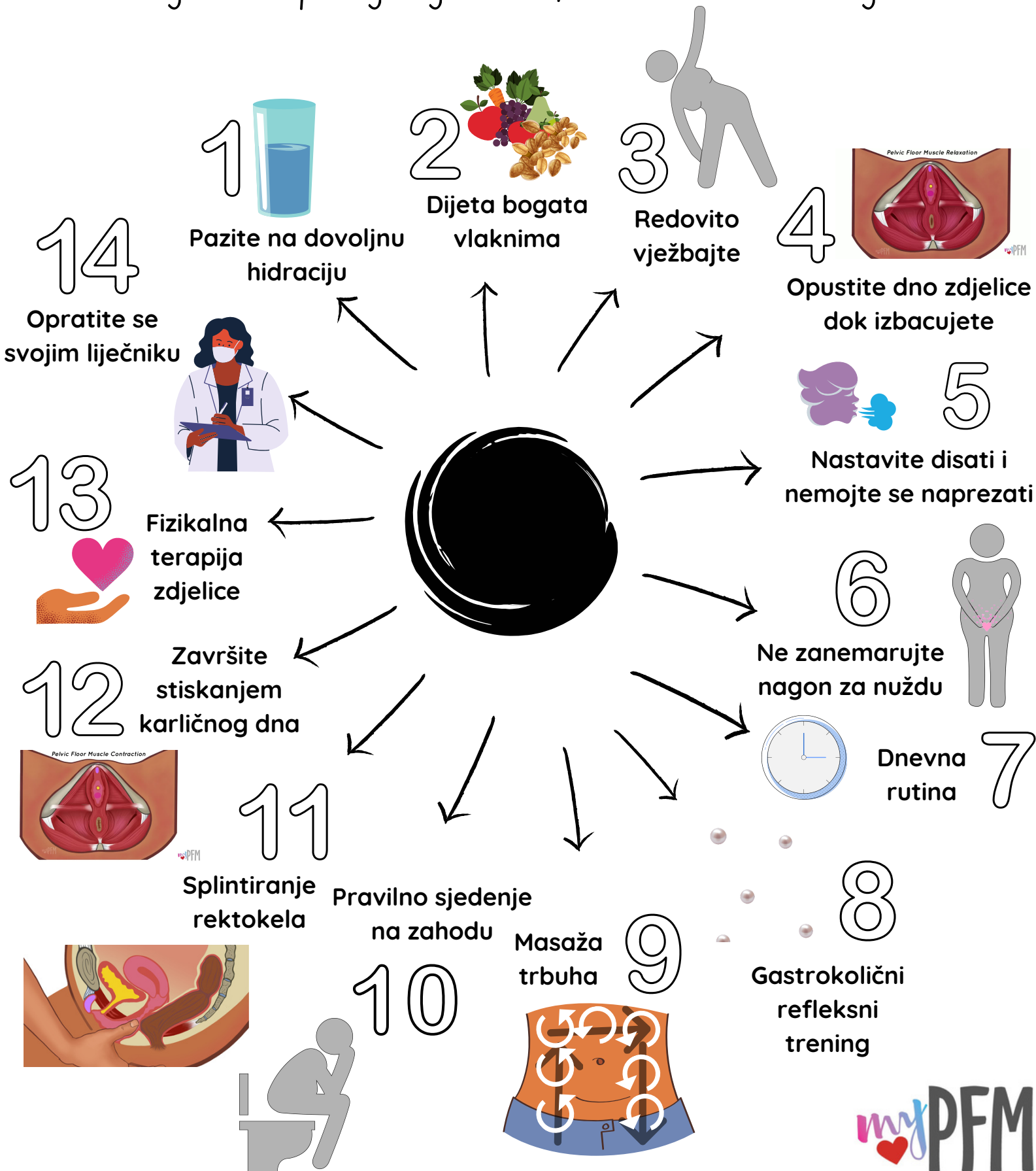


14 Savjeti za konstipaciju

Savjeti za poboljšanje kako, kada i šta izbacujete



1

Ako ste dovoljno hidrirani, to vam pomaže da stolica bude mekana i da se kreće kroz vaše "cjevi".

2

Dijeta bogata vlaknima pomaže vam održati pravilnu konzistenciju stolice tako da ne bi „zaglavilo“. Dijeta bogata vlaknima je puna cjelovitih žitarica, voća i povrća.

3

Redovito vježbanje pomaže u održavanju zdravog i pokretnog probavnog sustava. Niste uvjereni? Što se obično događa kada "šetate psa"? Tako je - pas obično obavi nuždu!

4

Vaši mišići karličnog dna obavijaju se oko anusa kako bi ga držali zatvorenim u pravo vrijeme i omogućili mu da se otvori u pravo vrijeme. Trebamo da se anus omekša i otvori kako bi stolica mogla lako izaći.

5

Zadržavanje daha i naprezanje dovodi nepotreban stres na mišiće karličnog dna i okolna tkiva. Ponekad dovodi i do skupljanja mišića! Izgovaranje "moooo" ili "grrrr" tokom velike nužde je dobar način da osigurate prolaz zraka.

6

Potrebno je slušati nagone za nuždu inače mogu postati sve slabiji i slabiji. Neki su toliko dugo ignorirali nagone da ih više ne osjećaju!

7

Vaša crijeva vole dosljednost. Pokušajte postaviti dnevnu rutinu koja uključuje vrijeme zahoda u približno isti vrijeme svakog dana. MOŽETE iztrenirati crijeva da se kreću kad i gdje želite!

8

Vaš gastro-količni refleks je aktivan je oko 20-30 minuta nakon obroka i jedan je od načina na koji možete trenirati svoje tijelo da vrši nudžepdu.

9

Masaža trbuha postiže pokretanje crijeva. Budite sigurni da ste opušteni i u blizini zahoda!

10

Utvrđeno je da je čučanje efikasnije za vršenje velike nužde.

11

Ako imate rektokelu ili opuštenost zadnjeg zida vagine, stolica se može "zaglaviti" u "džepu". Splintiranje rektokele može pomoći isprazniti "džep".

12

Nakon završetka nužde, nekoliko snažnih kontrakcija karličnog dna može vam pomoći da se osjećate dobro izpražnjeni.

13

Fizioterapeut za zdravlje karličnog dna može vam pomoći oko stavke 1-12 i za mnogo više.

14

Postoje dodatne mogućnosti o kojima možete razgovarati sa svojim liječnikom, uključujući ostale laksative i obraćanje stručnjacima.