

Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

To help prevent constipation:

- Drink at least 8-10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

Запор

Запором называется ситуация, когда стул является очень твердым или когда процесс дефекации затруднен.

Вы можете также:

- Испытывать потребность напрягаться
- Испытывать чувство неполной дефекации
- Испытывать схватки, боль, вздутие живота или рвоту

У разных людей это может быть по-разному, но у большинства людей дефекация наблюдается от 3 раз в день до 3 раз в неделю. Если стул мягкий и проблем с дефекацией не возникает, это значит, что у Вас запора нет.

Причины запора

- Диета с большим содержанием жиров и сахара или с недостаточным содержанием клетчатки
- Недостаточное потребление жидкости
- Неактивный образ жизни
- Вы не идете в туалет, когда чувствуете позыв к дефекации
- Некоторые лекарства
- Злоупотребление слабительными

Для того чтобы предотвратить запор:

- Пейте, по крайней мере, 8-10 стаканов жидкости каждый день. Теплые или горячие напитки могут облегчить процесс дефекации.
- Ешьте пищу с высоким содержанием клетчатки, такую как хлеб с отрубями, хлеб из необработанного зерна, сырые овощи, свежие или сухие фрукты, орехи и попкорн. Клетчатка способствует продвижению стула в Вашем организме.

- You may want to limit cheeses, chocolate and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.
- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- Возможно, Вы сможете сократить потребление сыра, шоколада и яиц, поскольку они могут ухудшить ситуацию с запором.
- С целью размягчения стула пейте сливовый или яблочный сок.
- Делайте физические упражнения для того, чтобы облегчить прохождение стула. Хорошо помогает ходьба пешком.
- Посещайте туалет, когда чувствуете позыв к дефекации.
- Прежде чем применять какое-либо из слабительных лекарств, отпускаемых без рецепта, или клизму, посоветуйтесь со своим врачом. Ваш врач может предложить размягчитель стула или слабительное в виде порошка. Если Вы не получили желаемого результата, посоветуйтесь со своим врачом.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Constipation. Russian