

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 називається ситуація, коли кал дуже твердий або коли процес дефекації утруднений.

Ви можете також:

- Відчувати потребу напружуватися
- Відчувати почуття неповної дефекації
- Мати спазми, біль, здуття живота або блювоту

У різних людей це може бути по-різному, але у більшості людей дефекація спостерігається від 3 разів на день до 3 разів на тиждень. Якщо кал м'який і проблем з дефекацією не виникає, це значить, що у Вас запору немає.

Причини запору

- Дієта з великим вмістом жирів і цукру або з недостатнім вмістом клітковини
- Недостатнє споживання рідин
- Неактивний спосіб життя
- Ви не йдете в туалет, коли відчуваєте позив до дефекації
- Певні ліки
- Надмірне вживання проносних засобів

Для того, щоб запобігти запору:

- Пийте, принаймні, 8-10 склянок рідини щодня. Теплі або гарячі напої можуть полегшити процес дефекації.
- Їжте їжу з високим вмістом клітковини, таку як висівковий хліб, хліб з необробленого зерна, свіжі овочі, свіжі або сухі фрукти, горіхи й попкорн. Клітковина сприяє просуванню калу у Вашому організмі.

- 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.

- Можливо, Ви побажаєте скоротити споживання сиру, шоколаду і яєць, оскільки вони можуть погіршити ситуацію із запором.
- З метою розм'якшення калу пийте сливовий або яблучний сік.
- Робіть фізичні вправи для того, щоб полегшити проходження калу. Добре допомагає ходіння пішки.
- Відвідуйте туалет, коли відчуваєте позив до дефекації.
- Перш ніж застосовувати будь-яке з проносних ліків, що відпускаються без рецепта, або клізму, порадьтеся зі своїм лікарем. Ваш лікар може запропонувати розм'якчувач калу або проносне у вигляді порошку. Якщо Ви не одержали бажаного результату, порадьтеся зі своїм лікарем.

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

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. Ukrainian