

KÕHUKINNISUS

Kõhukinnisus ei ole haigus vaid haigustunne, mis võib esineda mitmete haiguste puhul, kuid võib olla ka lihtsalt üks mööduva iseloomuga sümptom, mis viitab soole talitlushäirele.

Kõige olulisem näitaja on roojamise sagedus. Kui roojamise sagedus on harvem kolmest korrast nädalas siis on tegemist kõhukinnisuse kui sümptomiga.

Kõhukinnisuse põhjused

- ❖ Sageli on põhjuseks mõni **haigus**, mõnikord **ravimid**.
- ❖ Tihti on kõhukinnisusega hädas **rasedad**. Rasedal on see on täiesti oodatav, sest organismis toimuvad hormonaalsed muutused mõjutavad ka soole tööd, jämesoole töö on siis aeglasem.
- ❖ Kõhukinnisus võib kaasas käia **stressiga**. Stressi tingimustes inimene muudab oma tavapäraseid harjumusi. Pingeolukorras ei jälgi inimene enam korralikult, mida, kui palju ja kuidas ta sööb.
- ❖ **Vähene vedeliku tarbimine** võib tekitada kõhukinnisust. Kohvi või tee joomine suurendab veidike vedeliku tarbimist, kuid nende liigne joomine võib viia veepuuduse ja kõhukinnisuseni või muuta kõhukinnisuse hoopis hullemaks.
- ❖ **Liiga vähe kiudaineid** Peaksid tarbima iga päev umbes 35 grammi kiudaineid, mida sisaldavad köögivilju, puuvilju, kaunvilju ja täistera tooteid. Kasulikud soolestikubakterid söövad kiudaineid ning toodavad lühikese ahelaga rasvhappeid, mis ennetavad põletikku ja aitavad soolestikus olevatel närvilõpmetel toitu edasi liigutada. Ilma kiudaineteta võib soolestikus tekkida ummistus, mis võib tuua esile puhituse, sest nii on jääkainetel rohkem aega fermenteeruda ja gaase toota. Võib tekkida kõhukinnisus.
- ❖ **Kasutu rasv**. Kui toitud suhkrust ja ebatervislikest rasvadest, näiteks sellistest, mis on sõõrikutes või juustuburgeris, toidavad kasutuid soolestikubaktereid. Need eraldavad kemikaale, mis viivad põletikuni, võivad soodustada kõhulahtisust, puhitust või hoopis kõhukinnisust.
- ❖ **Liiga vähe und**. Kui öine uni jääb saamata, võid lõpetada kõhukinnisuse või puhitusega hommikul. Seedesüsteem vajab korralikku und sama palju kui sina.

MIDA SAAD ISE TEHA

- ❖ Kõhukinnisuse leevendamise taktika sõltub suuresti inimese eest. Kindlasti tuleks mõelda liikumisele, toitumisele ja vedeliku tarbimisele. Kui probleem on eakal inimesel siis tuleks lisaks nõu pidada perearstiga.
- ❖ **Soole treening** sobib igähele. Hommikul tuleb juua klaas vett, seejärel süüa ja pärast proovida tualetis soolt tühjendada. Mõte on selles, et inimene harjuks kindlatel kellaegadel soolt tühjendama ja roojamisharjumust on võimalik treenida ja harjutada.
- ❖ **Lahtisti asemel kiudainerikas toit**
Kõhukinnisusega hädas olev inimene peaks oma menüü üle vaatama – kas süüakse piisavalt puu- ja juurvilju, kiudainerikas toitu. Kiudained lisavad väljaheitele massi, mis aitab sel soolestikus edasi liikuda. Täiskasvanud peaksid päevas sööma keskmisel 18–30 grammi kiudaineid. Oluline on süüa regulaarselt palju puu- ja juurvilju ning kiudaineid. Korrapärane kiudainete tarbimine on kasulik, sest ühekordne seedesüsteemi ülekoormamine võib tekitada puhitust.

- ❖ Närige toitu põhjalikult, sööge vähem rasvast liha, rasvarikkaidprodukte, riisi, maitseaineid, maiustusi, mis võivad tekitada probleeme seedimisel ja sellega seoses kõhukinnisust.
- ❖ **Tarvitage vedelikku.** Kui te ei joo piisavalt, võib see muuta teie väljaheite kõvaks ja raskesti väljutatavaks. Püüdke juua niipalju vett, mahlasid ja taimelooke kui võimalik. **Jooge 1 klaas vett enne hommikueinet.**
- ❖ **Oluline on aktiivne füüsiline tegevus,** püüdke jalutada, teha tervisejooksu, võimelda. Ärge kasutage lifti, eelistage alati kõndimist. Igal hommikul tehke harjutusi kõhulihaste tugevdamiseks. Niisuguseid harjutusi võib teha igal pool: kodus, autos, busses, töö juures - piisab kõhulihaste pingutamisest ja lõdvestamisest, mida tuleb teha rohkem kui üks kord.
- ❖ Klistiiri vajavad kõhukinnisusega inimesed harva, ja enamasti need, kelle kõhukinnisus on tingitud haigusest.
- ❖ Coloni hüdroteraapia nime all tuntud jämesoole vesipesu ei ole kõhukinnisuse ravi, sellel puudub meditsiiniline näidustus. See ei too kõhukinnisusega inimestele leevendust, kuigi ajutiselt vabastab soole roojast.
- ❖ **Ärge kannatage vaikides-pöörduge** vajadusel esmalt oma perearsti poole

Kasutatud kirjandus

https://haiglateliit.ee/wpcontent/uploads/2015/03/kohukinnisus_LK.pdf

<https://www.kohtkinni.ee/need-to-know/symptoms>

<https://arst.ee/seedetrakti-tervis/>

<https://arst.ee/seedetrakti-tervis/>

Koostatud: I siseosakonna vanemõde Eha Valk, 2019