



### KÕHUKINNISUS

Jälle käisid tualetis tulutult punnitamas? Kõhukinnisusel võib olla palju põhjusi, kuid noorel inimesel laheneb probleem enamasti pärast toidusedeli ja liikumisharjumuste korrigeerimist. Kõhukinnisus pole haigus. See on üks haigustunnus. Kõhukinnisus võib esineda mitmete teiste haiguste puhul, kuid võib olla ka lihtsalt üks mööduva iseloomuga sümptom, mis viitab soole talitlushäirele.

#### **Harvem kui kolm korda nädalas**

Kõhukinnisuseks loetakse, kui roojamise sagedus on harvem kolmest korrast nädalas. Nii et sugugi pole roojamise sageduse normiks kord päevas. Pealegi on kõhukinnisus väga subjektiivne tundmus. Osa inimesi peab kõhukinnisuseks roojamise sageduse vähenemist, mõni teine pingutust nõudvat ja valulikku roojamist. Kolmas võimalus on, et inimene nimetab kõhukinnisuseks olukorda, kus roe konsistents on muutunud. Arstide jaoks aga on kõige olulisem näitaja roojamise sagedus.

Kõhukinnisuse ajal täitub jämesool roojamassiga. Aga et mingid jäägid kuhjuksid kusagil mujal organites peale jämesoole, seda kindlasti mitte.

#### **Võimalikke põhjuseid terve rida**

Kõhukinnisusel võib olla mitmeid põhjused. Sageli on põhjuseks mõni muu haigus, mõnikord ravimid, mida inimene kasutab, teadmata, et need võivad soole tegevust mõjutada. Põhjus võib olla ka valedes toitumis- ja liikumisharjumustes. 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 ka stressiga, tõdeb arst. Aga kõhukinnisus ei teki mitte stressist kui niisugusest, vaid sellest, et stressi tingimustes inimene muudab oma tavapäraseid harjumusi. Pingeolukorras ei jälgi inimene enam korralikult, mida ta sööb või tarvitab liiga vähe vedelikku.

#### **Soolt saab treenida**

Kõhukinnisuse leevendamise taktika sõltub suuresti inimese eest. Noor inimene peaks kindlasti mõtlema liikumisele, toitumisele, vedeliku tarbimisele ja võib-olla leiab ta lahenduse. Kui probleem on eakal inimesel, siis tuleks küll nõu pidada perearstiga, sest kõhukinnisus võib olla mitmete haigustega kaasnev sümptom või on põhjustatud ravimite võtmisest. Lisaks soovivad arstid kõhukinnisusega hädas olevatele inimestele soolatreeningut. Treening seisneb selles, et hommikul tuleb juua klaas vett, mahla või piima, seejärel süüa ja pärast proovida tualetis soolt tühjendada. Mõte on selles, et inimene harjuks kindlatel kellaaegadel 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, kiudainerikast toitu ja kas tarbitakse küllaldaselt vedelikku.



## Infomaterjal

Probleemi lahendamiseks lahtisti võtmine ei tohiks arsti sõnul olla esimene valik. Enne tuleks proovida muid variante ja kui need ei mõju, siis teatud tingimustel tuleb tõesti kasutada lahtistit. Muidugi võib tarvitada ka taimseid raviteesid, mida apteegis müüakse ja mis toimivad väga hästi. Klistiiri vajavad kõhukinnisusega inimesed harva, ja enamasti need, kelle kõhukinnisus on tingitud teisest haigusest, nn põhihaigusest.

Coloni hüdroteraapia nime all tuntud jämesoole vesipesu ei ole kõhukinnisuse ravi, nagu paljud ekslikult arvavad. See ei too kõhukinnisusega inimestele leevendust, kuigi ajutiselt vabastab soole roojast. Ka organismi puhastamisest kui niisugusest ei saa me selle meetodi puhul rääkida. See on üks alternatiivne meetod, mida teatud kohtades populariseeritakse, kuid meditsiinilist näidustust selleks ei ole.

Koostaja: I sisehaiguste osakond  
Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2005