Humanika
Leben, wie ich bin



INFOBLATT
OBSTIPATION

1 DEFINITION

Obstipation, allgemein bekannt als Verstopfung, zählt zu den häufigsten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und verursacht oft erhebliches Unbehagen bei den Betroffenen.

Es gibt zwei Hauptformen: die akute und die chronische Obstipation. Da die Symptome subjektiv empfunden werden, gibt es keine eindeutige Definition. Typische Merkmale sind harter und/oder trockener Stuhl, begleitet von starkem oder schmerzhaftem Pressen während der Stuhlentleerung. Viele betrachten auch die Häufigkeit des Stuhlgangs als Indikator, wobei weniger als drei Stuhlgänge pro Woche oft auf eine Verstopfung hindeuten, obwohl dies individuell variieren kann.

2 WODURCH ENTSTEHT EINE OBSTIPATION?

Obstipation ist eine Erkrankung, die unterschiedliche Ursachen haben kann:

- Grunderkrankungen wie Karzinom, Divertikulose, Multiple Sklerose oder Parkinson
- Medikamente wie Diuretika, Opioide oder Antidepressiva Hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft oder Stillzeit
- Funktionsstörungen wie verlangsamte Darmbewegungen oder Entleerungsstörungen
- Psychische Faktoren wie Stress oder Scham
- Lebensstilfaktoren wie ballaststoffarme Ernährung, geringe Flüssigkeitszufuhr und Bewegungsmangel können ebenfalls eine Rolle spielen.

3 WIE WIRD EINE OBSTIPATION BEHANDELT?

Die angemessene Behandlung von Obstipation variiert je nach den zugrunde liegenden Ursachen, weshalb es ratsam ist, ärztlichen Rat einzuholen und eine umfassende Abklärung durchführen zu lassen.

In den meisten Fällen sind operative Eingriffe, wie etwa eine Teilentfernung des Dickdarms, nur selten erforderlich.

Stattdessen kann häufig eine konservative Behandlungsoption gefunden werden, beispielsweise durch eine Umstellung der Medikation oder die gezielte Verabreichung eines Abführmittels unter ärztlicher Anleitung. Es ist wichtig, die individuelle Situation und die Ursachen der Obstipation genau zu untersuchen, um die bestmögliche Therapie zu gewährleisten.

4 WAS KANN ICH TUN?

Lebensstil:

- Halten Sie feste Stuhlgangzeiten ein und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für den Toilettengang.
- Vermeiden Sie es, den Stuhlgang zu unterdrücken, und achten Sie darauf, Stress zu reduzieren.
- Betätigen Sie sich regelmäßig körperlich.

Ernährung:

- Essen Sie langsam und nehmen Sie sich Zeit zum Kauen.
- Eine ballaststoffreiche Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtig.
- Integrieren Sie Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt in Ihre Ernährung und konsumieren Sie getrocknete Pflaumen oder Pflaumensaft.

Kolonmassage:

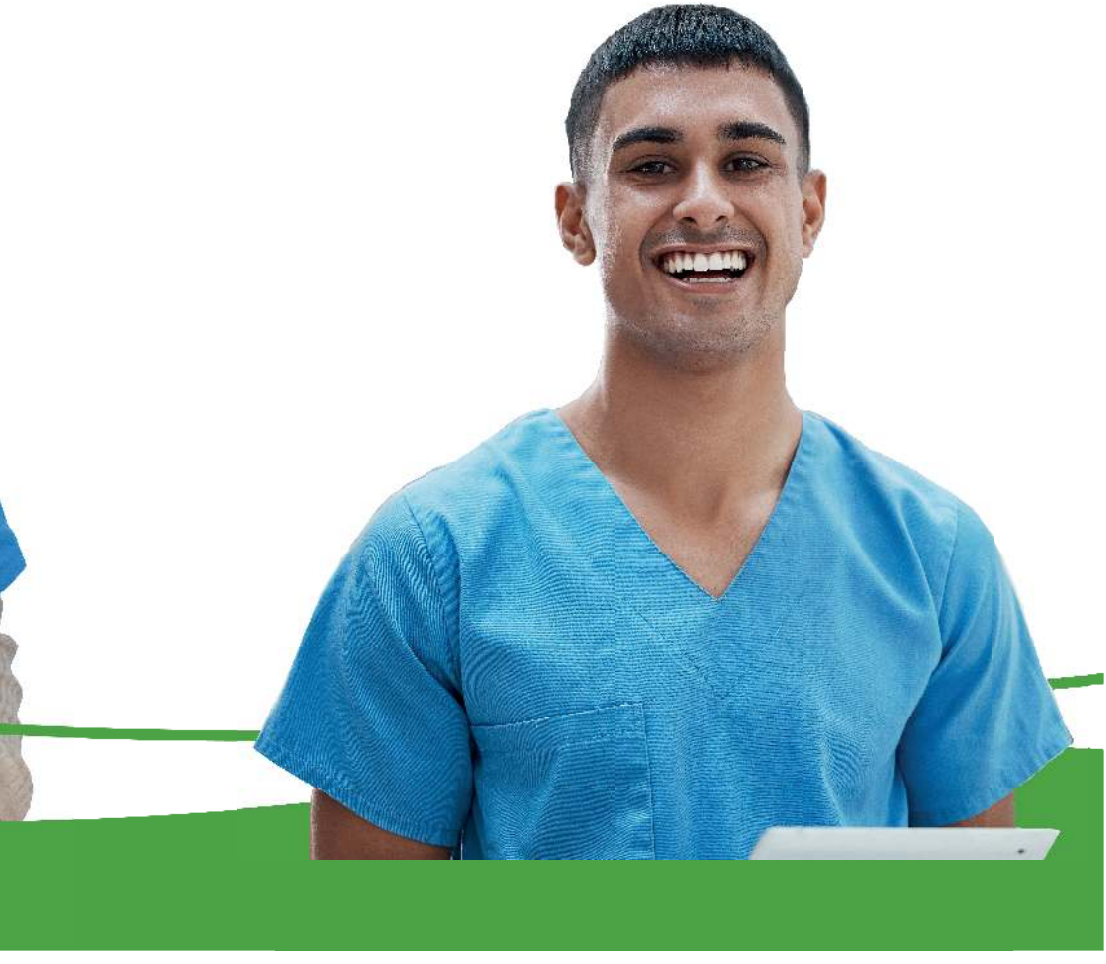
Die Kolonmassage beinhaltet das Massieren oder Ausstreichen des Dickdarms entlang seines natürlichen Verlaufs im Uhrzeigersinn und wird zur Vorbeugung von Verstopfungen angewendet.

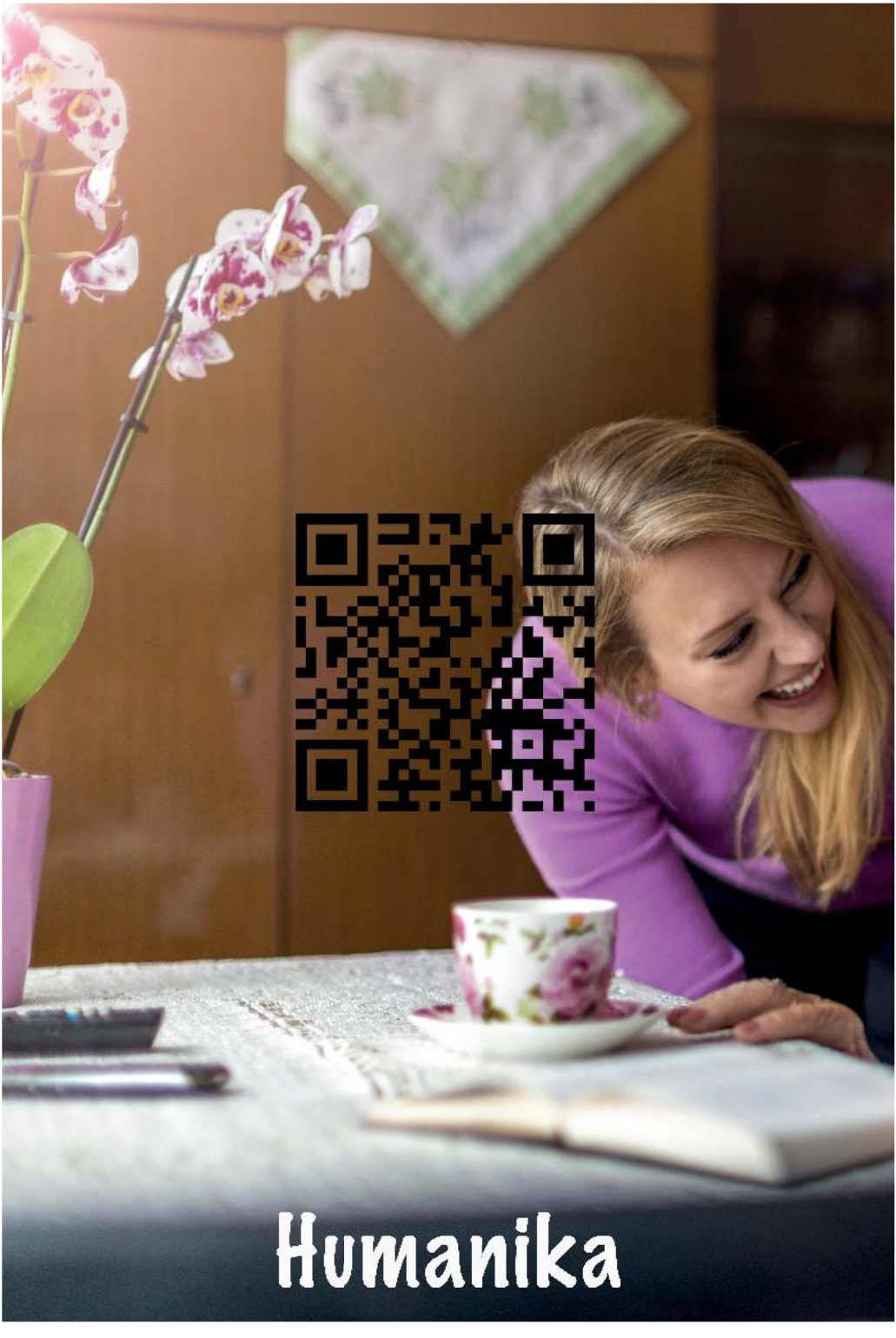
FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!



FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!

0231 – 58 68 78 0
WWW.HUMANIKA-WOHNEN.DE
Humanika Pflegedienst GmbH
Zollhof 30, 40221 Düsseldorf




Humanika