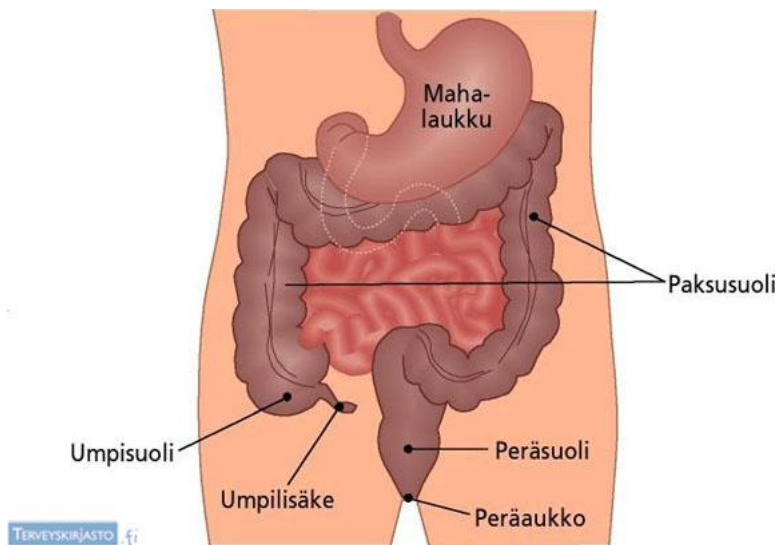


UMMETUKSEN OIREET JA HOITO



Kyseessä on ummetus, kun vähintään kaksi seuraavista oireista esiintyy:

1. vähemmän kuin kolme kakalla käyntiä viikossa
2. tuhrimista kerran viikossa
3. kova kakka ja/tai kakkaaminen on kivuliasta
4. kakan kertyminen suolistoon – ei tyhjene koskaan kunnolla
5. peräsuolella kakkaa (normaalisti pitäisi olla tyhjä)
6. suuret kakkamäärät (WC voi mennä tukkoon)

Hoidon keskeiset periaatteet:

1. Säännölliset kakka-ajat, pääaterioiden jälkeen yrittämään rauhasa ja keskittyen, jalkara jalkojen alla on välttämätön hyvän asennon saavuttamiseksi.
2. Riittävä juominen vesipainotteisesti, 1.2 – 1.5 litraa/päivä (3 lasillista maitoa, 5 vettä)
3. Kuitupitoinen ruokavalio ja säännölliset ateria-ajat
4. Avuksi ensisijaisesti makrogoli (Movicol, Pegorion) valmiste – kuljettaa vettä suoleen, alussa annoksen tulee olla riittävän iso (iso pussi x 1-2). Usein ensimmäisten viikkojen aikana tulee tuhrimista ja/tai löysempiä ulosteita, joka on ohivuotoa suoleen kertyneen kakkamassan ohi. Silloin annosta ei pidä vähentää vaan herkästi lisätä. Valmisteen tarve on ummetuksen hoidossa pitkäaikainen.

UMMETUS ON VEDEN PUUTETTA SUOLISTOSSA!