



## Kabızlık çekmeniz gerekmez!

Kabızlık sorunuz mu var? Üzülmeyin, yeme-içme alışkanlıklarınızı değiştirerek ve egzersiz yaparak kabızlıktan kurtulup rahatlamanız mümkün.

### ► Kullanmakta olduğunuz ilaçları doktorunuzla birlikte gözden geçirin.

Bazı ilaçlar kabızlık yapabilmektedir (kalsiyum tabletleri, ağrı kesiciler, bazı antiasitler, bazı antihipertansifler, diüretikler, demir hapları, depresyon ilaçları).

DAHA AYRINTILI BİLGİ İÇİN:  
► 0216 544 66 66

medipol 

ÖZEL İSTANBUL MEDİPOL HASTANESİ

0216 544 66 66  
www.medipol.com.tr

medipol 

# Kabızlık çekmeniz gerekmez!

Üzülmeyin, yeme-içme alışkanlıklarınızı değiştirerek ve egzersiz yaparak kabızlıktan kurtulup rahatlamanız mümkün.



Kabızlık (konstipasyon), kişinin haftada üç veya daha az sayıda dışkılamasıdır. Bazen dışkı sert ve kuru olup ağrıya neden olabilir. Şişkinlik ve gerginlik hissedebilirsiniz.

## ► Bol bol lifli gıdalar yiye.

**Meyveler:** Elma (kabuklu), armut, böğürtlen, turuncgiller, kuru erik, kuru kayısı, kuru incir, üzüm, mandalina, portakal.

**Sebzeler:** Lahana, kabak, havuç, karnabahar, brokoli, brüksel lahanası, bezelye, taze fasulye.

**Ekmek, tahıl ve kuru baklagiller:** Kabuklu pirinç, makama, irmik, kepekli ekmek, kepekli bisküvi, yufka böreği, yulaf.



## ► Yeterli egzersiz yapın.

Her gün 20-30 dakika yürümek yardımcı olacaktır.

## ► Tuvalet ihtiyacınız için zaman ayırın.

Vücudunuzun gereksinimlerine önem verin, düzenli tuvalet alışkanlığı edinin. Bağırsak alışkanlıklarınız değişirse doktorunuza bildirin.



## ► Yumuşatıcı ilaçları (laksatifler) sadece doktorunuz önermişse kullanın.

Bu ilaçlar uzun süre kullanıldığında kabızlık yakınmalarını artırabilir.



## ► Bol miktarda sıvı alın.

Kafein ve alkol içeren sıvılardan uzak durmaya çalışın.

