

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota már engedi a hazatérést. A sürgősségin elvégzett vizsgálatokkal kizártuk a székrekedés háttérében álló közvetlen életveszélyt, például a bélelzáródást vagy a sebészeti beavatkozást igénylő okokat. Ugyanakkor a székrekedés nemcsak kellemetlen, hanem megterhelő is a szervezetnek, ezért az első napokban otthon is fokozott odafigyelésre van szükség.

Kérjük, hallgassa meg a legfontosabb teendőket.

□ Biztonság és életmód otthon

A célunk most a bélműködés természetes és kíméletes helyreállítása:

- Folyadékpótlás: Ez a legfontosabb! Igyon meg napi legalább 2,5-3 liter szénsavmentes vizet vagy rostos gyümölcslevet. Folyadék nélkül a rostok „betonként” köthetnek meg a bélben, ami csak ront a helyzeten.
- Rostdús táplálkozás: Fokozatosan emelje a rostbevittelt! Egyen több teljes kiőrlésű gabonát, friss zöldséget, gyümölcsöt (különösen szilvát vagy barackot) és lenmagot. Kerülje a puffasztó ételeket, a fehér kenyeret és a csokoládét.
- Mozgás: A bélrendszere akkor működik jól, ha Ön is mozog. Már napi 20-30 perc séta is csodákat tehet a bélmozgással.
- Rendszeresség: Ne halogassa a vécéhasználatot! Adjon időt a szervezetének, próbáljon meg minden nap nagyjából azonos időpontban, nyugodt körülmények között sort keríteni rá.

□ Gyógyszerek és segítség

- Hashajtók: Csak az orvosunk által javasolt készítményt használja, és csak addig, amíg szükséges. A túlzott hashajtóhasználat ellustíthatja a beleket, ami hosszú távon állandósíthatja a problémát.
- Természetes segítők: Próbálja ki a reggeli éhgyomorra fogyasztott langyos vizet vagy

egy evőkanál olívaolajat – ezek gyakran kíméletesebben segítenek, mint a gyógyszerek.

⁴⁴ Hogyan tovább?

A sürgősségi ellátás csak a pillanatnyi elakadást kezelte, de a kiváltó okot meg kell találni:

1. Háziorvos: 1-2 munkanapon belül jelentkezzen nála! Ő fogja átnézni a rendszeresen szedett gyógyszereit, mert sok szer (például bizonyos fájdalomcsillapítók vagy vérnyomáscsökkentők) mellékhatásként okozhat székrekedést.
2. Szakrendelés: Ha a panaszai visszatérnek, szükség lehet gasztroenterológiai kivizsgálásra vagy tükrözésre, hogy kizárjuk a bélrendszer egyéb betegségeit.

Mikor kell azonnal visszajönni vagy mentőt hívni (112)?

Azonnal kérjen segítséget, ha az alábbiakat tapasztalja:

- Ha a hasa keménnyé, feszessé válik és elviselhetetlenül fáj.
- Ha a székrekedés mellé csillapíthatatlan hányás társul.
- Ha a szelek sem távoznak, és a hasa látványosan felpuffad.
- Ha véres székletet ürít.
- Ha magas láz vagy ájulásérzés jelentkezik.

Vigyázzon magára, táplálkozzon rostgazdagon, és adjon időt a szervezetének a regenerálódásra!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)