

Konstipasyon

Kisa konstipasyon ye? Konstipasyon se yon kondisyon kote ou ale alasèl mwen souvan ke lanòmal, oswa lè ou ale alasèl, pou pou yo di, sèk epi yo fè mal oswa yo difisil pou pase. Chak moun pa gen menm abitud la lè yo ale alasèl. Kantite fwa moun ale alasèl ka varye soti nan 3 fwa pa jou rive nan 3 fwa pa semèn.

Konstipasyon okazyonèl rive souvan epi li afekte prèske yon moun sou twa. Konstipasyon ka yon kondisyon ki boulvèsan anpil epi li ka deranje kalite lavi yon moun.

Ki Sentòm Konstipasyon?

- Ou paka ale alasèl
- Pou pou a piti epi li di
- Ou fòse pou pou pou a soti
- Ou ale alasèl mwenske chak 3 jou
- Ou gen plis gaz
- Ou santi ou plen oswa balonnen
- Ou santi rektòm ou plen aprè ou fin pou pou
- Ou gen doulè lè wap pou pou

Kisa ki lakòz konstipasyon?

- Chanjman nan alimantasyon ak kantite likid ou bwè
- Lè ou diminye aktivite oswa egzèsis
- Noze ak vomisman
- Nenpòt pwoblèm medikal ki afekte sèl yo, tankou kansè, sendwòm entesten anfle (IBS), dyabèt, oswa tiwoyid fèb
- Anomali nan san, tankou nivo kalsyòm ki wo
- Plizyè maladi ki afekte sistèm nève a, tankou newopati periferik, domaj nan mwèl epinyè, oswa maladi Pakennsonn
- Plizyè kalite medikaman, tankou opyoyid, antiasid, kèk medikaman kimyoterapi, antidepresè, sipleman fè, oswa medikaman pou alèji ki gen antiyistaminik ak antikonvilsivan.

Siveyans

Si konstipasyon se yon pwoblèm, li pratik pou ou gen yon journal pou pataje enfòmasyon yo ak doktè ou. Asire w ke ou reponn kesyon sa yo:

- Kilè ou ale alasèl?
- Èske ou te oblije pran yon laksatif oswa yon lavman pou ou ale alasèl?
- Èske lè ou ale alasèl ou toujou gen doulè oswa pou pou yo sèch epi yo di?

Kisa Ou Ka Fè Pou Ede Tèt Ou?

- Amwenske doktè ou di w yon lòt bagay, li enpòtan pou w gen yon alimantasyon ki gen anpil fib epi pou w bwè anpil dlo tout jounen.
- Pami aliman kap ba w bon sous fib, genyen:
 - Pen ak sereyal abaz grenn antye
 - Fwi ak legim fre
 - Ariko, pwa, ak nwa
- Fè egzèsis, omwen nan mache chak jou, si ou kapab.
- Ale nan twalèt lè ou santi w bezwen pase sèl.
- Pa neglije bezwen ou santi pou w ale alasèl.
- Diskite itilizasyon laksatif avèk doktè ou oswa enfimiyè ou.



Swen pou Konstipasyon

- Si ou gen konstipasyon poutèt yon maladi oswa yon medikaman, doktè ou ka rekòmande chanjman nan tretman ou pou eseye soulaje konstipasyon an.
- Menm si gen moun ki pito lavman, pifò eseye kontwole konstipasyon ak laksatif. Pami laksatif yo gen plizyè pwodi yo vann san preskripsyon nan famasi ak nan makèt, ak lòt pwodi ki disponib sèlman ak yon preskripsyon doktè.

Ki Diferan Kalite Laksatif Yo Vann San Preskripsyon epi Kijan Yo Fonksyone?

Ramolisan sèl fonksyone paske yo mouye epi ramoli pou pou a. Medikaman sodyòm dokisat (oswa Colace) fonksyone konsa.

Laksatif ki ogmante kantite sèl ke yo konn rele sipleman fib. Yo tankou fib nan alimantasyon an epi yo fonksyone an pati nan absòbe dlo epi ogmante kantite (gwo) pou pou yo. *Silyòm* (oswa Metamucil), *polikabofil* (oswa FiberCon), ak *metilseliloz* (oswa Citrucel) fonksyone konsa. Gen pasyan ki pa tolere fib. Mande doktè ou, epi si wap pran yon sipleman fib, kòmanse dousman epi asire w ke w bwè anpil likid.

Laksatif osmotik fonksyone nan ogmante kantite likid ki nan pou pou a. Pou pou a ramoli epi ogmante, sa ki estimile mis pawa entesten yo pou yo travay. *Polyetilèn glikòl* (oswa Miralax ak Lactulose) se egzanp kalite laksatif sa a.

Laksatif estimilan laksatif estimile nè ki nan gwo entesten yo (kolon an ak rektòm nan—ke yo konn rele pafwa gwo entesten an). Se sa ki vin lakòz mis nan pawa gwo entesten an pou l kontrakte pi fò ke nòmalman. Sa pouse pou pou a sòti. *Senna* ak *biscodyl* se estimilan yo ye.

Kilè Yo Itilize Medikaman Yo Vann Sou Preskripsyon pou Konstipasyon?

Pafwa, pasyan yo gen konstipasyon poutèt medikaman opyoyid ke menm kèk laksatif yo vann san preskripsyon pa ede. Gen plizyè medikaman yo vann sou preskripsyon ki disponib kounye a pou pwoblèm sa a. Mande doktè ou si ou nan sityasyon sa a.

Rele Doktè Ou si Ou Gen Youn nan Sentòm Sa Yo:

- Lafyè
- Feblès oswa ou santi ou malad anpil
- Doule abdominal (nan vant)
- Wap vomi bil (likid jòn oswa vèt vif)
- Vant ou pi gonfle ke lanòmal
- Gwo doule nan rektòm
- Ekoulman pou pou kap soti nan rektòm ou
- San nan pou pou w oswa nan twalèt la

Seri Edikasyon Pasyan an

Konstipasyon

Lè ou jere sentòm ou yo, wap:

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.