

KONSTİPASYON (KABIZLIK)

Hazırlayan
Doç. Dr. Sabire Yurtsever
Mersin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu
Öğretim Üyesi

KONSTİPASYON (KABIZLIK) NEDİR?

- Konstipasyon, dışkının kuru ve sert olması, barsak boşaltımının güç ve sık olmaması olarak tanımlanabilir.
- Konstipasyon, bireyden bireye de farklı tanımlanabilmektedir.

Tanımlanmasında en sık belirtilen kriterler;

- Boşaltımın sık olmaması (dışkılama sayısının haftada üçten az olması)
- Sert gaita ya da ekstra güç gerektiren dışkılama

NE SIKLIKTA GÖRÜLMEKTEDİR?

- Konstipasyon kanser tedavisine bağlı ortaya çıkan yaygın problemlerden biridir ve kanser tedavisi sonucu hastaların yaklaşık %50'den fazlası konstipasyon deneyimleyebilmektedir.
- Eğer ağrıya yönelik opioid türü ilaç (morfin, kodein vb) kullanılıyorsa, konstipasyon görülme oranı %90'ın üstüne çıkmaktadır.

NEDENLERİ NELERDİR?

- **Diyet**
 - Diyette yeterli lif içeren (sebze, meyve, tahıl, baklagil vb) almama
 - Yeterli sıvı almama
- **Barsak Alışkanlıklarında Değişme**
 - Barsak boşaltımını erteleme
 - Sık dışkı yumuşatıcı (laksatif) ve lavman uygulama
- **Hareketsizlik ya da Egzersiz Azlığı**
 - Sağlık sorunları ya da yorgunluk nedeniyle uzun süre yatak istirahati
 - Solunum ve kalp sorunları nedeniyle hareketi ve egzersizi tolere edememe

NEDENLERİ NELERDİR?

- ***İlaç Tedavisi***
 - Bazı kemoterapötik ilaçlar (örn. Vincristine, Vinorelbine, Topotecan vb)
 - Bazı ağrı kesici ilaçlar (örn. Morfin)
 - Bulantı önleyici ilaçlar (örn. Ondansetron)
 - Uyku ilaçları
- ***Çevresel Faktörler***
 - Barsak hareketlerinin azalmasına neden olan bazı hastalıklar
 - Barsak boşaltımı için tuvalete gitmede başkasına bağımlı olma
 - Alışılmadık ya da koşturmacanın yaşandığı bir ortamda bulunma

NEDENLERİ NELERDİR?

- ***Çevresel Faktörler***
 - Aşırı terlemeye neden olan çok sıcak yerde yaşama
 - Sürgü ya da komod kullanma
 - Mahremiyetin korunmaması

NEDEN OLACAĞI SORUNLAR NELERDİR?

- Karın ve anal bölgede ağrı, iştahsızlık, bulantı-kusma, hemoroid (basur), anal fissür (çatlaklık) ve abseye neden olabilmekte ya da varolan sorunu daha da kötüleştirebilmektedir.
- Nötropenik (beyaz küre sayısının azalması) hastalarda fissürler ve abseler infeksiyonlara neden olabilmektedir.

NEDEN OLACAĞI SORUNLAR NELERDİR?

- Konstipasyon kontrol edilemediğinde; dışkının taşlaşmasına ve tıkaç oluşturmaya, ishale, karın ağrısına, bulantı ve kusmaya neden olabilmektedir.

NASIL ÖNLENİR?

- Mahremiyet korunmalı
- Her gün aynı saatte barsak boşaltımı sağlanmalı (örn. yemekten bir saat sonra tuvalete gitme ve yeterli süre tuvalette kalma)
- Her gün dışkının miktarı, kıvamı, şekli kontrol edilmeli, değişim gözlemlendiğinde doktor ya da hemşireye bilgi verilmeli
- Diyetle lif içeren yiyeceklerin alımı sağlanmalı (günde 800 gr. meyve ve sebze-dört porsiyon-)
- Baklagiller çok fazla tüketilmemeli. Baklagil alımı aşamalı olarak arttırılmalı (gaz ve ishale neden olabilir)

NASIL ÖNLENİR?

- Yeterli miktarda sıvı alımı sağlanmalı (örn. günde en az iki litre)
- Barsak boşaltımını uyaran içeceklerin alımı sağlanmalı (örn. kahve, portakal suyu vb)
- Sürgü yerine mümkünse tuvalet kullanılmalı
- Her gün sakıncası yoksa düzenli olarak orta dereceli egzersiz yapılmalı
- Yatan hasta yatak içinde hareketli tutulmalı (yatak içinde dönme ve pozisyon değişimi, eklem hareketleri)
- Karın kaslarını güçlendirici egzersizler yapılmalı

GELİŞTİĞİNDE NELER YAPILIR?

- Her gün aynı saatte barsak boşaltımınızı sağlayın (örn. yemekten bir saat sonra tuvalete gitme ve yeterli süre tuvalette kalma)
- Barsak boşaltımını uyaracak içecekler (örn. kahve, portakal suyu vb) için
- Diyetinizde lif içeren yiyeceklere yer verin (günde 800 gr. meyve ve sebze-dört porsiyon)
- Yeterli miktarda sıvı alın (örn. günde en az iki litre)
- Kahvaltıdan yarım saat önce bir bardak sıcak su için

GELİŞTİĞİNDE NELER YAPILIR?

- Her gün sakıncası yoksa düzenli olarak egzersiz yapın
- Sürekli yatmanız gerekiyorsa yatak içinde hareketinizi arttırın (yatak içinde dönme ve pozisyon değişimi, eklem hareketleri)
- Karın kaslarınızı güçlendirici egzersizler yapın
- Suppozituar ve enema kullanımından kaçının
- Doktorunuzun önerdiği dışkı yumuşatıcıları düzenli olarak kullanın
- Karın kaslarınıza masaj yapın
- Doktor ve hemşirenizin bilgisi dahilinde biyofeedback, özel diyetler, bitkisel ürünler uygulanabilir.

