

## Οδηγός για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας

Η δυσκοιλιότητα είναι όταν τα κόπρανά σας είναι σκληρά, στεγνά και αφοδεύονται πιο δύσκολα απ' ό,τι συνήθως.

### Τι προξενεί την δυσκοιλιότητα;

- Η έλλειψη ινών στην διατροφή σας.
- Το ότι δεν πίνετε αρκετά υγρά.
- Η έλλειψη εξάσκησης.
- Η αλλαγή στον τρόπο ζωής π.χ. ταξίδια.
- Αν αγνοείτε την επιθυμία να πάτε στην τουαλέτα.
- Μερικά φάρμακα και ιατρικές παθήσεις.

### Πώς μπορώ να ρυθμίσω τις ενέργειες του εντέρου;

- Να τρώτε κανονικά γεύματα. Να μασάτε το φαγητό σας καλά και αργά.
- Να αυξάνετε το ποσοστό των ινών στην διατροφή σας.
- Να πίνετε 2 λίτρα (6 με 8 ποτήρια) υγρά την ημέρα.
- Να εξασκήστε καθημερινά, όταν είναι δυνατόν.



## A guide to managing constipation

Constipation is when your faeces is harder, drier and more difficult to pass than usual.

### What causes constipation?

- Lack of fibre in your diet
- Not drinking enough fluids
- Lack of exercise
- Change in lifestyle eg. travel
- If you ignore the need to go to the toilet
- Some medications and medical conditions.

### How can I regulate bowel actions?

- Eat regular meals. Chew your food thoroughly and slowly
- Increase the amount of fibre in your diet
- Drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Exercise daily, when possible.

*'Supported by the Ivor Ronald Evans Foundation, as administered by Equity Trustees'  
Version 1.0 – August 2010*



## Οδηγός για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας

### Πόσες ίνες θα πρέπει να τρώω;

- Να τρώτε μεταξύ 30 με 40 γραμμάρια ίνες καθημερινά
- Οι ίνες βρίσκονται μέσα σε φρέσκα φρούτα, σε λαχανικά και σε δημητριακά.

### Πόσα υγρά θα πρέπει να πίνω;

- Ένα ζεστό ρόφημα, πρώτη ενέργεια κάθε πρωί, μπορεί να βοηθήσει να ανοίξει το έντερό σας.
- Θα πρέπει να πίνετε 2 λίτρα (6 με 8 ποτήρια) υγρά την ημέρα.
- Να ποικίλετε την πρόσληψη υγρών, πίνοντας νερό, γάλα, σούπες, και χυμούς φρούτων και λαχανικών.

### Θα πρέπει να παίρνω καθαρτικά;

- Τα καθαρτικά (μαλακτικά κοπράνων), χρειάζονται μερικές φορές, αν οι άλλες προτάσεις δεν είναι αποτελεσματικές.
- Μερικά καθαρτικά μπορεί να αυξάνουν την δυσκοιλιότητα αν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά. Για περισσότερες πληροφορίες μιλήστε στο Γιατρό σας ή στη Νοσοκόμα Θεραπείας Πρόσθετου Στομίου.



# A guide to managing constipation

## How much fibre should I eat?

- Eat between 30 to 40 grams of fibre each day
- Fibre is found in fresh fruit, vegetables and grains.

## How much fluid should I drink?

- A hot drink, first thing in the morning, may help to open your bowel
- You should drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Vary your fluid intake with water, milk, soups, fruit and vegetable juices.

## Should I take laxatives?

- Laxatives (stool softeners) are sometimes needed if the other suggestions do not work
- Some laxatives can increase constipation if not used correctly. Speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse for more information.

