

Упатство за справување со запек

Запек е кога вашиот измет е потврд, посув и е потешко да се исфрли одошто обично.

Што предизвикува запек?

- Недостиг на храна што содржи тастителни влакна (fibre) во вашата исхрана
- Недоволно пиење течности
- Отсуство на физички активности
- Промена на начинот на живеење, на пример патување
- Ако се игнорира потребата за одење во тоалет
- Некои лекови и медицински состојби.

Како може да го регулирам вршењето нужда?

- Јадете редовно. Храната цвакајте ја темелно и полека
- Јадете повеќе храна што содржи растителни влакна
- Пијте по 2 литра (6 до 8 чаши) течности секој ден
- Вежбајте секој ден, секогаш кога можете.



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.



Упатство за справување со запек

Колку храна што содржи влакна треба да јадам?

- Секој ден јадете меѓу 30 и 40 грама храна што содржи растителни влакна
- Растителни влакна има во овошјето, зеленчукот и житата.

Колку течност треба да пијам?

- Топол напиток веднаш наутро може да помогне да одите по голема потреба
- Треба да пиете по 2 литра (6 до 8 чаши) течности секој ден
- Земајте различни видови течности - вода, млеко, супа и сокови од овошје и зеленчук.

Треба ли да земам лаксативи?

- Лаксативите (смекнувачи на изметот) се понекогаш потребни, ако горните совети не помагаат
- Ако не се употребуваат правилно, некои лаксативи може да го влошат запекот. За повеќе информации разговарајте со вашиот доктор или со медицинска сестра за стомална терапија.



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.

