

# välditav probleem

SVEN ARBET

gutused kui ka kõhu eesseina tõukeliste liigutuste tegemine. Need on jõukohased ka vähetreenitud inimesele.

**3 Kiudained on kasulikud.** Kiudained imavad endasse vett ja muudavad soolesisu kohevaks libedaks massiks, see omakorda kiirendab soolesisu edasiliikumist. Palju on kiudaineid juur- ja puuviljades (kaalikas, peet, porgand, ploom, aprikoos), teraviljatoodetes (teraleib, kaerahelbepuder, kliid), köögiviljades (kapsas, oad, herned), marjades ja mitmesugustes seemnetes (päevalille- ja kõrvitsaseemned).

Erandina toaksin välja banaani ja mustikad, millel on hoopis vastupidine toime! Vältima peaks ka nn rämpstoitu (hamburgerid, friikartulid, hot-dog'id), kondiitritooteid, mannat-riisi ja šokolaadi, mis pigem kõhukinnisust soodustavad.

Kiudainete sisalduse kohta saab infot toote pakilt, seega tasub poes silmad lahti hoida. Mainima peab siiski seda, et kiudainete kõrvaltoimena võivad tekkida kõhugaasid, mida on esialgu ebameeldiv taluda, seega idudekliididega liiale minna ei maksaks, eriti kui kõht on korda saadud. Enamasti see siiski probleemiks ei osutu – tänapäeva inimese menüü on pigem ikka kiudainevaene.

**4 Treeni soolt.** Terve inimese sool tühjeneb korrapäraselt, kõhukinnisuse puhul on rütm aga häiritud. Et tekiks harjumus soolt kindlal ajal tühjendada, peab soolestikku treenima.

Hommikul alusta kõhu õrnast masseerimisest ringjate liigutustega paremalt vasakule (piki jämesoole kulgu), enne hommikusööki võta juba eespool mainitud klaas vett, mahla vmt. Sool tühjendamise tungi esinemisel või hiljemalt pool tundi pärast hommikusööki harjuta end WCs käima.

Esialgset potitreeningu pingutused ei pruugi kohe vilja kanda, küll aga tulevad tulemused, kui järjekindlalt sama rütmi kasutada.

**5 Ettevaatust lahtistitega.** Lahtistid on libe tee, kus kukkumine kerge. Näiteks ajakirjanduses kiidusõnu pälvinud senna võib pikemaajalisel kasutamisel kahjustada jämesoole seina lihaseid ja närve, tekitades



Terve inimese sool tühjeneb korrapäraselt, kõhukinnisuse puhul on rütm aga häiritud. Siin aitavad potitreeningud – tuleb end harjutada iga päev kindlal ajal WCs käima.

nõiaringi: ilma lahtistita muutub sool laisaks ja ei hakkagi enam iseseisvalt läbi käima.

Oluliselt ohutum, ka pikemaajalise tarvitamise puhul, on laktuloos, mis muudab väljaheite pehmemaks ja lihtsustab roojamist. Proovida võib ka apteegis müüdavaid puuviljakuubikuid. Raske kõhukinnisuse puhul võib vajalikuks osutada klistiiri tegemine.

Kui kõhukinnisus siiski elustiili korrigeerimisega ei leevene, tasuks igal juhul nõu küsida peretohtri käest, sest kõik lahtistid tõepoolest pikemaajaliseks kasutamiseks ei sobi.

## Tähelepanu – punased lipukesed!

Kõhukinnisus võib varjata ka tõsisemat haigust, seda eriti vanemas eas. Kui kõhukinnisusega kaasnevad nn ohumärgid ehk punased lipukesed,

nagu vereeritus pärasoolest, iiveldus-oksendamise, söömishäire, tugev kõhuvalu, pidev väsimus ja kaalulangus, peab kindlasti arsti poole pöörduma. Vajalikuks võivad osutada lisauuringud ja ravi.

Kõhukinnisusega kaasnevad – ja mõnikord ka soodustavad kõhukinnisuse teket – päraikulõhe (valus haavake päraku piirkonnas) ning hemorroidid (veenikomud). Need on sageli äärmiselt valulikulid ja kipuvad andma veritsust, mida võib segamini ajada ka tõsisema sooletrakti veritsuse põhjusega (muu hulgas kasvajaga!). Ühe osana ravist peab korrigeerima toidumis- ja liikumisharjumusi, teiseks võib vaja minna kreeme-küünlaid või lausa kirurgilist ravi. Probleemi lahendamisel saab jällegi perearst abiks olla.

**EVELIN JÕEMÄGI**  
perearst-resident