

# Kuidas kõhukinnisust ära hoida?

REPRO

Olen aastaid kannatanud kõhukinnisuse all ja võtan lahtisteid. Nüüd kuulsin, et senna hoopis süvendab kõhukinnisust. Millist lahustit võtta ja kuidas veel kõhukinnisust leevendada?

P. L. Tallinnast

Vastab professor

**NAOMI LOOGNA**

**K**õhukinnisus ei ole haigus, vaid sümptom, mille korral istesagedus on harvem kui kolm korda nädalas. Võib esineda ka valulik pingutust nõudev roojamine ja mittetäielik iste. Rooja konsistents võib muutuda ülitahkeks ja roe võib peetuda sooles.

Kõhukinnisuse põhjuseks on jämesoole mootorikahäire, mille korral pärasoole rooja edasi nihutavad liigutused on puudulikud.

Kõhukinnisust võib tekitada mõni haigus, näiteks lahklihaaste nõrkus, suhkruhaigus, kilpnäärme alatalitus, mõni närvahaigus. Harva esineb soolevalendiku ahenemist hea- või pahaloomulise soolekasvaja tõttu.

Kõhukinnisuse põhjuseks võib olla ka suur närvipingeline või depressioon. Sageli võib kõhukinnisust tuleneda aga ebaõigest toitumisharjumusest ja füüsilise aktiivsuse puudumisest.

Kui süüakse toitu, mille seedimisjätk sooles on vähene (näiteks palju saiatooteid), ei saa sool sellist toidumahtu, mis ärritaks soole närvilõpmeid ja paneks selle tööle. Vaja on piisavalt kiudaineid, mis paisuvad ja koguvad vedelikku. Siis liigub soolesisu edasi normaalselt.

On tähele pandud, et kui lisandub vanust, muutub kõht tasapisi kinnisemaks, eriti vanureil. Vanemad inimesed sageli ka liiguvad vähem ja kahaneb ka soolelihaste ning närviimpulsside aktiivsus.

Kas kõhukinnisus võib olla ohtlik? Kui kõht on kinnisevõitu olnud juba pikka aega, kas või lapsest saadik, pole see ohtlik. Muretsema peate siis, kui kõhukinnisus tekib



äkki või kui väljaheites leidub lima ja verd. See võib viidata mõnele tõsisemale haigusele ja tuleks minna kohe arsti juurde.

Kõhukinnisuse pikaajaline esinemine soodustab päarakulõhesid ja hemorroide.

## KASULIK TEADA

### Kuidas kõhukinnisust vältida või leevendada

- Sööge kiudainerikast toitu: leiba, nisukliisid, aed- ja puuvilja (eriti tõhusad on mustad ploomid).
- Jooge rohkem vedelikku (näiteks hommikul tühja kõhuga klaas vett).
- Püüdke harjutada end igal hom-

mikul tualetis käima (isegi siis, kui ei tunne selleks erilist vajadust).

- Liikuge rohkem, tegelge spordiga.
- Vältige liigset stressi.
- Häda ei tohi tagasi hoida – maajämesoolerefleksi peab treenima.

### Milline lahtisti valida?

Kui kõht pole kolme päeva jooksul läbi käinud, tuleks midagi ette võtta. Võib kasutada lahtistit, kuid mitte pikka aega ega pidevalt.

- Mehaaniliselt toimib agar, mis seedekulgla punnub, kuid ei seedu ega imendu.
- Vaseliinõli, mis samuti ei seedu ega imendu, pehmendab väljaheiteid ning kergendab soole tühjenemist.
- Lahtistavad soolad – magneesiumsulfaat, Karlsbadi sool

– oluliselt ei imendu, aga kui neid manustada rohke veega, suurendavad need märgatavalt soolesisu. Tugev lahtistav toime ilmneb mõne tunni pärast.

- Duphalac (laktuloos) soodustab organismile omaste bakterite kasvu jämesooles, taastades niiviisi normaalse sooletöö.
- Senna-tüüpi lahtisteid ei soovitata, sest need kahjustavad soole limaskesta ja võivad ajapikku süvendada kõhukinnisust.