

KÕHUKINNISUS

Ülevaade

Kõhukinnisuseks loetakse roojamist sagedusega vähem kui kolm korda nädalas.

Kõhukinnisus võib esineda mitmete haiguste puhul, kuid võib olla ka lihtsalt üks mööduv sümptom, mis viitab soole talitlushäirele.

TEKKEMEHHANISMID

Üheks kõige sagedasemaks kõhukinnisuse põhjuseks on ärritatud soole sündroom.

Sümptomid tekivad sageli seoses ülemäärase stressi, reeglipäratu söömise, kiudainetevaese toidu kestva pruukimise ja lahtistite kontrollimatu tarvitamisega. Tekivad mootorikahäired ehk soolesisu liikumine kas aeglustub (tekib kõhukinnisus) või kiireneb (tekib kõhulahtisus), need võivad ka vahelduda.

Väga tihke soolesisu transportimiseks on vaja soole intensiivsed kokkutõmbed ning selle tõttu sooles tõusev rõhk võib soodustada sooleseina nõrkades kohtades väljasopistuste ehk divertikliliste tekkimist. Divertiiklisse kinni jäänud väljaheite ja bakterite tõttu tekib divertikuliit ehk divertikli põletik, mis võib põhjustada soolesulgust.

Raseduse korral võib kõhukinnisus tekkida hormonaalsete muutuste tõttu.

Kõhukinnisus võib põhjustada valuaistinguid, puhitust kõhupiirkonnas ja teravaid kõhuvaluhooigusid. Kõhukinnisuse all kannatavatel inimestel langeb söögiisu, tekivad rõhitised ja halb maitse suus. Kõhupuhitusega võivad kaasneda südamepekslemine, valu rinnus. Sageli langeb töövõime, tekib pea- ja lihasevalu, üldine närvilisus, unehäired, külmavärinad, hingeldus.

Hemorroidide ehk pära-veenikomude tekkimist põhjustab rõhu tõus pära-veeni piirkonnas veenides. Sageli on põhjuseks kõhukinnisus ja sellega kaasnev pressimine, raskuste tõstmine, pikaajaline istumine või seismine, rasvumine, rasedus ja sünnitus. Veenides rõhk suureneb, veri liigub soontes aeglaselt ning venitab sooneseina välja ehk tekib veenikomu.

Mõnikord on aga hemorroidid omakorda kõhukinnisuse põhjuseks. Kuna roojamine võib hemorroidide tõttu olla valulik, võib inimene teadlikult roojamistungi alla suruda, mistõttu tekibki kõhukinnisus.

SAGEDASEMAD PÕHJUSED

- Ärritatud soole sündroom
- Divertikuliit
- Ravimid (antidepressandid, verapamiil, kodeiin, opioidid jt)
- Crohni tõbi
- Pära-veenikomud: anaalfissuur, hemorroidid, abstsessid
- Rasedus
- Anorexia nervosa
- Depressioon

HARULDASEMAD PÕHJUSED

- Soole kasvaja
- Hirschprungi haigus
- Parkinsoni tõbi
- Sclerosis multiplex

- Diabeetiline neuropaatia
- Hüpotüreos

DIAGNOOSIMINE EHK MILLISED UURINGUD VÕIDAKSE TEHA JA MIKS

Oluline on välja selgitada

- kui pikka aega kõhukinnisust on kestnud
- toitumisharjumused
- füüsiline aktiivsus
- kaasnevad sümptomid (iiveldus, oksendamine, valu, kõhu ümbermõõdu suurenemine, veri väljaheites, kõhnumine, väsimus, meeleolu langus jne)
- roojamise sagedus
- rooja konsistents
- peristaltika aktiivsus

Saadud informatsiooni põhjal otsustatakse, kas ja milliseid uuringuid on vaja teha.

KODUSE RAVI VÕIMALUSED

Soole ja kõhuseinte lihaste tugevdamisel on oluline aktiivne füüsiline tegevus. Ei tohiks tarvitada kõhukinnisust soodustavad toiduained: kakao, kuum ja kange tee, must kohv, peenest jahust saiakesed ja pirukad, manna- ja riisipuder jt. Vähendada tuleks vaimset ülepinget.

Igal õhtul enne magamaminekut võiks juua aeglaselt pool või klaas külma vett. Teine pool klaasi või klaasitäis juua hommikul kohe pärast ärkamist. See võte elavdab soolte tegevust, parandab seedeelundite verevarustust, ergutab seedenäärmeid.

Kroonilise kõhukinnisuse all kannatavatel inimestel on soovitatav kasutada kiudainerikast toitu - jämedast jahust leiba, toorest köögivilja, eelkõige toorest peenendatud kapsast, värsket tomatit, porgandit, toorest söögipeeti, sibulat, redist, herneid, ube jt. Hästi toimivad mesi, rosinad ja pähklid, piim, kefiir, hapupiim, hapud juur- ja puuviljamahlad ja süsihappegaasirikad toidud.

Soovitav oleks vedelikku tarbida 1,5-2 liitrit ööpäevas.

ARSTI POOLE PÖÖRDU JUHUL, KUI

- kõht käib läbi harvem kui kolm korda nädalas
- kodused võtted ei leevenda olukorda
- kaasneb tugev kõhuvalu, iiveldus, oksendamine, kaalulangus, pidev väsimus vms.