



GASHER | NeuroBridge

הגשר שלכם להמשך טיפול בטוח בבית

מחלקת שיקום נוירולוגי - דורות

מרכז רפואי דורות

מניעת עצירות לאחר שחרור משיקום



מעיל פעיל - שגרה נכונה - תחושת הקלה ואיכות חיים



מונעת סיבוכים
כאב, נפיחות,
ופגיעה בתפקוד



תומכת
בבריאות מערכת
העיכול



משפרת
נוחות ואיכות
החיים



תחושה טובה
ושגרה נעימה
בבית

הצעדים למניעת עצירות

6 שימוש נכון בתרופות



ישנן תרופות שעלולות
לגרור לעצירות.
קחו תרופות לפי
הוראות הרופא.
התייעצו בכל שאלה.

5 תגובה נכונה למתח



מתח וחרדה עלולים
להאט את פעילות
המעיים.
תרגלו נשימות עמוקות,
הרפיה ושגרה רגועה.

שגרה קבועה ליציאה



נסו לקבוע זמן קבוע
ליציאה, רצוי לאחר
ארוחה, במיוחד
לאחר ארוחת בוקר.
אל תתאפקו.

4 הליכה ותנועה



מעודדות פעילות
מעיים תקינה.
גם תנועה בכיסא
מסייעת.

2 תזונה עשירה בסיבים תזונתיים



שלו פירות, ירקות,
קטניות, דגנים מלאים
ושיבולת שועל.
הסיבים מרככים את
הצואה ומסייעים
לפעילות המעיים.

1 שתייה מספקת



שתו מים במהלך
היום, גם אם אינכם
מרגישים צמאים.
מומלץ 6-8 כוסות
מים ביום.

הרגלים מסייעים נוספים



ישיבה נכונה
הניחו רגליים על הדום
קטן והישענו מעט
קדימה.



שומנים בריאים
שמן זית, אבוקדו,
אגוזים וזרעים תומכים
בפעילות המעיים.



פרוביוטיקה
יוגורט, קפיר ומזונות
מותססים יכולים לסייע
לאיזון מערכת העיכול.



שגרת שינה טובה
שינה מספקת מסייעת
לתפקוד גוף תקין.
כולל מערכת העיכול.



מעקב והקשבה לגוף
שימו לב לשניים ביציאות.
בצורה, בתדירות
או במרקם.

מתי לפנות לרופא?



- כאבים חזקים בבטן
- נפיחות משמעותית או גזים רבים
- אי יציאה במשך יותר מ-3 ימים
- דם בצואה או שינוי פתאומי בהרגלי היציאה
- ירידה בתיאבון או ירידה במשקל

אין להשתמש בתרופות משלילות באופן קבוע ללא ייעוץ רפואי.

פתרונות טבעיים יעילים



שזיפים מיובשים
2-2 שזיפים ביום
יכולים לסייע.



קיווי
פרי עשיר בסיבים
ובתנועת מעיים.



שמן זית בבוקר
כף שמן זית על בטן
ריקה יכולה לסייע.



סובין/פסיליום
תוסף סיבים טבעי -
רק עם שתייה מספקת.



מעיל פעיל הוא חלק מההחלמה ומהבריאות הכללית.
שגרה נכונה - הקלה יומיומית - איכות חיים.



GASHER | NeuroBridge

הגשר שלכם להמשך טיפול בטוח בבית

מחלקת שיקום נוירולוגי - דורות

מרכז רפואי דורות

אנחנו כאן בשבילכם!

