

Miljø og medicin



MILJØ

Hvordan kan det påvirke fordøjelsen?
Miljøet påvirker ex. vis, hvis der ikke er toiletter i nærheden eller toiletterne er meget snavsede. Det kan betyde, at du vælger ikke at gå på toilettet.

Når du mærker du skal på toilettet, er det vigtigt, at du lytter til din krop.
Hvis du ignorerer signalet, kan det give forstoppelse.

MEDICIN

Når du tager medicin eller andre lægemidler og kosttilskud, skal du være opmærksom på, at det kan bremse din fordøjelse.

Især smertestillende medicin, og nogle typer medicin for psykiske tilstande, kan stoppe din mave.

TABU

Lugten og lyden af afføringen kan opleves som noget meget privat for mange mennesker.
Det kan være, at du oplever det som svært at tale om din fordøjelse.
Det er vigtigt, at det ikke forhindrer dig i at søge hjælp.

Stress og følelser påvirker også din fordøjelse.

Nogle er mere følsomme end andre.

Bekymringer kan påvirke din mave på en måde, så den går i stå.

ANDRE FAKTORER

Skiftende arbejdstider og natarbejde påvirker fordøjelsen.
Det betyder ikke altid forstoppelse.

Det kan give vekslende afføringsmønster, som kan give problemer med fordøjelsen.



Kirstine Hardam A/S

Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Tlf.: 97 42 32 33 · Mail: post@hardam.dk · Web-shop: www.hardam-shop.dk