

# Payo tungkol sa Constipation o Pagtitibi



## Ano ang Constipation o Pagtitibi?

Ang Constipation o Pagtitibi ay ang galaw ng ating dumi o ang pakiramdam na hirap sa pagdumi. Ang dumi ay kadalasang matigas o tuyot. Ang ibang sintomas ay sakit ng tiyan, kabag, maingay o hindi maintindihang pakiramdam sa loob ng tiyan.

## Paano Malulunasan ang Pagtitibi?

1. Tamang balance ng pagkain.
2. 20 – 30g ng pagkaing may fiber na inirekomenda para sa nakakatanda araw araw. Dagdagan ng prutas, gulay, whole grains o boung butil at iba pang mataas na fiber ang diet. Bawasan din ang pagkain na matataba o makolesterol katulad ng karne at itlog.
3. Uminom ng 6 – 8 basong tubig sa isang araw, katulad ng pinakuluang tubig, malinaw na sabaw, at katas ng prutas o juice. Bawasan ang paginom ng mga decaffeinated drinks katulad ng Chinese tea, kape, tsokolate, ganon din ang paginom ng alak at sparkling na inumin.
4. Mag ehersisyo ng mga 2.5 oras mula banayad hanggang sa mabilis na ehersisyo sa look ng isang linggo. Ang paglalakad ang pinakamainam na piliin.
5. Sanaying magkaron ng regular na oras ng pagdumi araw araw. Halimbawa, pagkagising sa umaga uminom ng isang basong maligamgam na tubig para mapadali ang pagdumi, o kaya gawin ang pagdumi pagkatapos kumain ng agahan.



### Sapat na Pagkaing Mahibla o may fiber

**2 serving na Prutas + 3 serving ng Gulay Every Day**

#### Prutas

1 serving ng prutas ay kahalintulad ng:

- 2 maliliit na Kiwi
- 1 katamtamang laki ng Orange o Apple
- Kalahating piraso ng malaking sukat na saging, dragon fruit, at papaya
- Kalahating bowl ng pira-pirasong pakwan at melon
- Kalahating bowl ng mabutong prutas (ex. Lychee, longan at strawberry)
- 1 kutsarang mga tuyong prutas na walang asukal at asin (ex. Dried raisins, dried prunes)
- $\frac{3}{4}$  ng katas ng prutas na walang asukal. Halimbawa, sariwang katas ng orange juice, kasama ang pulp bits



#### Vegetables o Mga Gulay

Ang isang serving ng gulay ay kahalintulad ng :

- 1 bowl ng sariwang madahong gulay (ex. Lettuce at purple cabbage)
- $\frac{1}{2}$  bowl na lutong gulay katulad ng sprout, melons, beans o mushroom (ex. Chinese cabbage, kale, spinach, repolyo, bean sprout, talon, carrots, at snow peas)
- $\frac{3}{4}$  sariwang katas ng gulay na walang asukal (ex. Tomato juice)



## Grains o Butil

- Ang grains o butil ay isinusulong ang galaw ng bituka at tinutulungan ang madaliang pagdumi. Pinapanatili din nito ang tamang level ng blood sugar at kolesterol.
- Palitan ang putting tinapay, putting bigas ng whole grain bread, red rice and brown rice.
- Kumain ng whole oars, multigrain cereal at whole wheat crackers

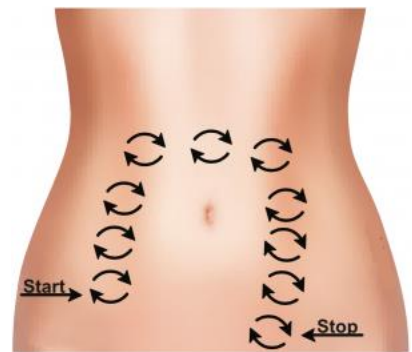
## Mga Pagkaing nagpapalala o di nakakabuti para sa Constipation o Pagtitibi

- Ang chinese tea at alcohol ay nakapagpataas ng dumi ng likido na nawawala sa pamamagitan ng pagihi na nagiging sanhi ng pagkatuyot. Ang kakulangan sa tubig ay nakapagpalala ng Pagtitibi o Constipation.
- Ang mga pagkain sa fast food ay mahabang sa fiber at mataas sa fat o taba.
- Ang mga pritong pagkain ay sagana sa taba at mahirap matunaw. Pagdaan ng pagkain sa kolon dahan dahan ang tubig ay naaalís na nagiging dahilan ng matigas at tuyot na dumi.
- Ang red meat ay may taglay na matitigas na prutinang fibers na nagiging sanhi ng mahirap na pagtunaw ng pagkain sa tiyan. Ito rin ay sagana sa iron na nagiging dahilan ng Pagtitibi.



## Abdominal Massage o Masahe sa Tiyan

- Ang 10 minutong masahe ng tiyan araw araw ay pinakamabisang magbigay sigla sa galaw ng bituka o Peristalsis upang maiwasan ang Pagtitibi.
- Magsimula sa kanang bahagi ng balakang at sa pamamagitan ng kamay dahan dahang pisil pisilin paitaas patungo sa kanang bahagi ng ribs. Ipagpatuloy patungo sa gitnang bahagi, patungo sa kaliwang bahagi ng ribs hanggang paibaba ng kaliwang bahagi ng balakang.



Constipation Massage Path

## Tamang Posture o Kasanayan sa Paggamit ng Kubeta

- Kung ikaw ay nakaupo sa kubeta ipatong ang mga paa sa isang maliit na bangko (kailangan na nakataas ang mga tuhod at nakayuko ng mas mataas sa baywang). Panatiliing tuwid ang gulugod at itulak ng paharap ang katawan. Pinanatili nito na tuwid ang tumbong na magiging sanhi ng madaliang pagdumi.



- Iwasang pwersahin ang sarili habang dumudumi.
- Iumbok ang kalamnan ng tiyan paharap habang humihinga ng malalim. Yakapin ng bahagya ang tiyan upang maiwasan ang pagumbok papunta sa harap. Huwag higitan ang tiyan.
- Ireleks ang tumbong upang bumukas at kusang lumabas ang dumi.
- Huminga ng malalim upang mapalakas ang pwersa at itulak pababa patungo sa butas ng puwet. Maaari kang gumawa ng tunog ahas (mahabang tunog na "s"). Ang paraan na ito nakapagpataas ng lakas ng kalamnan ng tiyan at nakakatulong sa paggalaw ng dumi.