
Kafli 10.
Melting
HJÚK1AG

Námsmarkmið

- Að geta útskýrt hvað einkenni eðlilega meltingu.
- Að vita hvernig maður viðheldur heilbrigðri meltingu.
- Þekki helstu verkefni sjúkraliða þegar kemur að meltingarvanda skjólstæðinga.

Melting

- Allt það sem gerist viðvirkjandi fæðunni og líkamanum þegar við borðum
 - Brýtur niður næringarefnin svo líkaminn geti nýtt sér þau
 - Meltingarkerfið eru öll þau líffæri sem gegn hlutverki við meltingu fæðunnar:
 - Munnurinn, munnvatnskirtlar, vélinda, maginn, lifrin, gallblaðran, brisið, skeifugörnin, garnirnar, ristillinn og endaparmurinn.

Eðlileg melting

- Eðlilega og heilbrigða meltingu má þekkja á því að:
 - Við höfum matarlyst
 - Borðum hvorki of lítið né of mikið
 - Höfum orku til daglegra starfa
 - Höfum þörf á að fara á salerni (2-3x dag – 3-4x viku)
 - Reglulegar hægðir og finna ekki til sársauka við losun
 - Hægðir eðlilegar – formaðar og brúnar á lit

Næringarefnin í fæðunni

- Prótín (eggjahvítuefni)
- Kolvetni
- Fita
- Vítamín
- Steinefni
- (Vatn)

Gott næringarástand

- Eykur mótstöðuafli líkamans
- Betri einbeiting
- Betri líðan
- Meiri orka

Líkaminn notar næringarefnin til að:

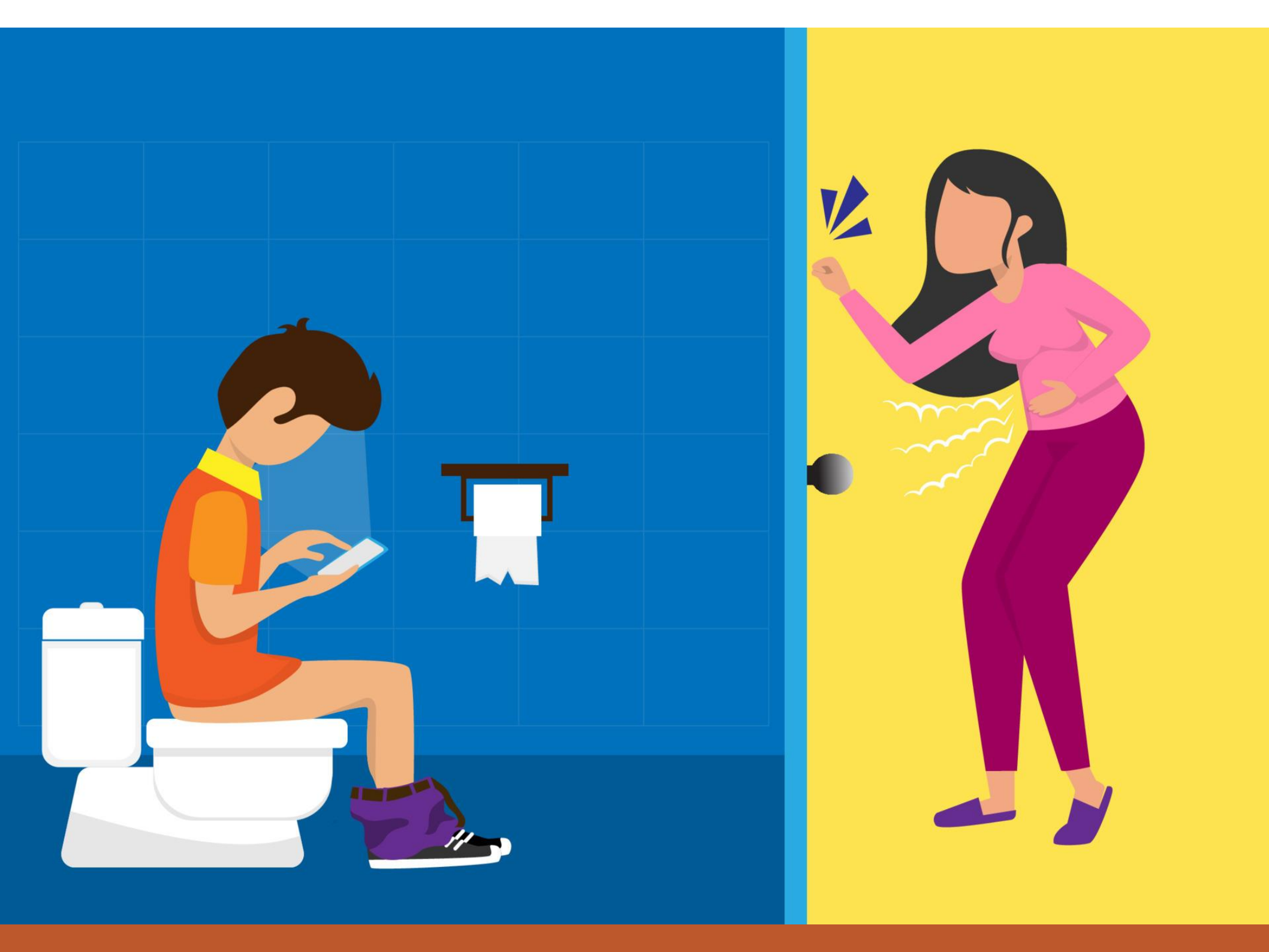
- Byggja upp og viðhalda frumum sínum
- Framleiða orku og hita til að halda líkamshita og hreyfingu
- Viðhalda og stilla ýmiss efnaferli

Máltíðin

- Upplifun af mat hefur áhrif á meltinguna:
 - *Lyktin af matnum*
 - *Ásýnd matarins*
 - *Bragðið af matnum*
- Að fá vatn í munninn við lykt af mat – eykur munnvatnsframleiðslu – liður í að undirbúa meltinguna.

Hvað hefur áhrif á heilbrigða meltingu/næringarástand?

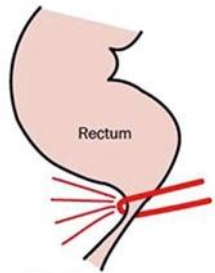
- Minnkuð hreyfing
- Mataræðið/matarvenjur
- Vökvi
- Ástand tanna
- Aldur
- Nægur tími til salernisferða



Intestine is pinched and Blocked



SITTING

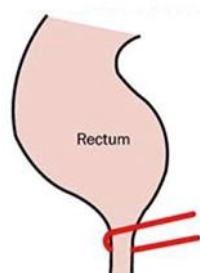


SITTING: Puborectalis muscle choked the Rectum

The healthier way to sit in the toilet



SQUATTING



SQUATTING: Puborectalis muscle is relaxed and the Rectum is straight



wikiHow to Use a Squat Toilet

Meltingarerfiðleikar og athuganir

- **Algengustu sjúkdómar í meltingarvegi eru:**
- sýkingar í meltingarvegi
- þarmasjúkdómar
- **Verðum að obsa einkenni:**
- er lystarleysi eða ógleði?
- uppköst eða hægðatregða?
- niðurgangur?
- hægðarleki eða þyngdaraukning?

Lystarleysi

- Afleiðing sjúkdóma/lyfja
- Líkar ekki maturinn
- Óléttta – hægir á meltingunni
- Útlit og skammtur matar- framreiðsla
- Umhverfið
- Ástand sjúklings
- Líkamshreyfing
- Tennur og munnur
- Einsemd
- Lyktar- og sjónskynjun

Lystarleysi obs.

- Hefur skjólstæðingur, horast
- Er hann fögur, vannærður
- Hefur þyngd breyst
- Matarlyst skjólstæðing breyst
- Getur hann eldað, keypt inn
- Erfiðleikar við tyggingu
- Hvað er hann að borða

Ógleði og uppköst

- Orsakir:
 - Sjúkdómar í meltingarvegi og utan hans
 - Sterk skynhrif, sérstaklega *lyktar*, bragð og sjónskynhrif
 - Aukaverkanir áfengis og *lyfja*
 - Andleg áhrif svo sem þreyta og spenningur
 - Líkamleg þreyta
 - Viðbrögð líkamans til að losa sig við fæðutegundir sem hann ekki þolir
 - Eftirköst eftir svæfingar

Mat á uppköstum

- Hvernig líta uppköstin út
 - Ómelt fæða
 - Magasafar
 - Galllitað (grænleitt)
 - Blóðlitað, ferkst
 - Brúnleitt (líkist kaffikorg, melt blóð)
 - Líkt hægðum

Mat á uppköstum

- Hvernig lykta þau?
- Hvenær kastar sjúklingurinn upp
 - Í tengslum við máltíðir, lyfjatöku, drykki
 - Þegar skjólstæðingur er fastandi?
- Hvernig kastar skjólstæðingur upp
 - Gúlpast magainnihald upp
 - Eru uppköstin kröftugleg

Hjúkrun sj. með uppköst

- Draga úr ógleðinni
 - Ferskt loft
 - Hreint og snyrtilegt umhverfi
 - Fjarlægja sterkar lykt
- Hafa poka til kasta upp í og munnþurrku
- Bjölluna hjá sér
- Nærvera
- Burstta tennur
- Þvo sj. eftir þörfum
- Meta uppköst
- <https://www.heilsuvera.is/markhopar/sjukdomar-fravik-einkenni/ogledi-uppkoest/>

Hægðir

- Samsettar úr:
 - Vatni
 - Bakteríum
 - Ómeltanlegum fæðuefnum
 - Galllitarefnum
 - Söltum
 - Slími

Eðlilegar hægðir

- Magn um 200 gr. á dag
- Formaðar og mjúkar
- Litur frá ljósum upp í dökkbrúnann
- Losun hægða frá 3x á dag til 4 daga fresti

Þættir sem hafa áhrif á hægðir

- Sálrænt ástand
- Menning
- Venjur
- Mataræði
- Vökvainntekt
- Vöðvakraftur

Frh. Þættir sem hafa áhrif á hægðir

- Lyf
- Ertandi efni
- Skurðaðgerðir
- Rannsóknir
- Aldur
- Vöðva og skyntuflun

Tíðni hægðalosunar er háð:

- Trefjainnihaldi
- Magni fastrar og fljótandi fæðu
- Geðrænum þáttum
- Breytingum á umhverfi
- Streitu
- Hreyfingu
- Lyf
- Venjur

Mat á hægðum

- Einkenni hægða:
 - Tíðni
 - Magn
 - Litur
 - Þéttleiki
 - Lögun
 - Lykt

Óeðlilegar hægðir

- Leirlitar hægðir
- Fersk blæðing
- Svartar, glansandi og illa lyktandi (melena)
- Harðar/péttar hægðir
- Lausar/vatnskenndar hægðir
- Fitumiklar hægðir sem fljóta

Þættir sem stuðla að eðlilegum hægðum

- Fræðsla
- Fæða
- Vökvainntekt
- Hreyfing
- Hægðavenjur
- Slökun og næði
- Staða við hægðalosun

Hægðavandamál

- Hægðatregða
- Niðurgangur
- Ósjálfráð hægðalosun – incontinence (hægðarleki)

Einkenni hægðatregðu

- Andremma
- Hrjúf tunga
- Lystarleysi
- Ógleði
- Vindgangur
- Erfiðleikar við einbeitingu
- Sinnuleysi
- Óróleiki
- Höfuðverkur
- Eirðarleysi
- Rugl
- Svefnleysi
- Kviðverkir

Ástæður hægðatregðu

- Hreyfingarleysi, skert athafnageta – vöðvar þarma örvast ekki
- Trefjasnauð fæða – trefjar stuðla að eðlilegum hægðum
- Of lítil vökvainntaka – hægðir verða harðar og kögglóttar
- Áhrif lyfja
- Erfiðleikar með að komast á salerni
- Sjúkdómar
- Slappir kvið- og grindarbotnsvöðvar

Aðgerðir

- Hægðaskrá
- Vökvi
- Mataræði
- Hreyfing og athafnasemi
- Skipulagðar salernisferðir
- Hægðalyf og önnur lyf
- <https://www.heilsuvera.is/markhopar/sjukdomar-fravik-einkenni/haegdatregda-hja-fullordnum/>

Áhrif rúmlegu á þarmastarfsemi

- Ef líkamleg hreyfing minnkar, dregur úr þarmahreyfingum
- Erfitt að hafa hægðir í bekju
- Svarar því ekki kalli, harðar hægðir

Niðurgangur

- Getur verið hættulegur, vökvaskortur og þá einnig missir skj sölt sem eru lífsnauðsynleg
- Passa vel hreinlæti, getur verið smitandi
- Endaþarmssvæði getur verið aumt
- Ef sj missir hægðir, skipta reglulega, húðhirða
- <https://www.heilsuvera.is/markhopar/sjukdomar-fravik-einkenni/nidurgangur-hja-fullordnum/>

Hægðaleki

Að mata sjúkling

- Þvo hendur
- Aðstoða skj. eins og honum finnst best
- Þægileg stelling f. skj.
- Rétt áhöld
- Sitja við hlið hans við að mata
- Ef skj. er blindur, lýsa matnum
- Bjóða skj. að bursta tennur e. matinn
- Laga skj. til í rúminu og hafa bjölluna hjá
- Skrá á vökvaskemann fæðuna og vökvann

Spurningar

1. Hvað einkennir eðlilega og heilbrigða meltingu?
2. Hvaða 4 atriði stuðla að heilbrigðri meltingu?
3. Hvað eru helstu atriði sem hægt er að gera til að hjálpa fólki sem er lystarlaust?
4. Hvað eru algengustu einkenni meltingarvandamálin sem nefnd voru í kaflanum (alls 8)?
5. Hvað eru þarmahreyfingar?
6. Hverjar eru helstu ástæður hægðatregðu?
7. Hvað er hægt að gera til að vinna gegn hægðatregðu?
8. Hvaða ráðleggingar getur þú gefið fólki um að borða (skv. heilsuveru) ef það er með
 1. Niðurgang
 2. Uppköst og ógleði