

BÖLÜM

54

KABIZLIK

Nezaket Rumeysa DURMUŞ¹

GİRİŞ

Kabızlık terimi klinik pratikte konstipasyon olarak da kullanılmaktadır. Arapça *kbd* (kabz) harflerinden köken alıp; 'sıkıca kavrama, tutma' anlamına gelmektedir. Türkçemizde sağlamlık, katılık, sıkılık anlamında 'peklik, beklik' olarak da hastalar tarafından ifade edilmektedir (1,2).

Hastalar kabızlık şikayetlerini farklı şekillerde belirtebilirler. Kabızlık ifadesi aslında bir hastalık adı olarak değil, dışkılamadaki zorluklarla ilgili semptomları tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Haftada üç seferden az tuvalete çıkma, katı dışkılama, sert dışkılama, dışkılama sırasında aşırı ıkınma, dışkılama için anüs ve vajina çevresine parmakla bası yapma, tuvalette kalış süresinde uzama veya defekasyon sırasında tam boşaltım sağlayamama olarak ifade edilir (3,4). Yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada; hastalar %52 dışkılama esnasında zorlanmayı, %44 dışkının sert olmasını, %34 istemesine rağmen dışkılama yapılamamasını ve %32 ise seyrek dışkı yapılmasını kabızlık olarak tanımlamışlardır (5).

Semptomlar akut (tipik olarak bir haftadan kısa sürer) olabilir ve genellikle diyet ve yaşam tarzındaki bir değişiklik (örneğin; lif alımında azalma, fiziksel aktivitede azalma, stres, yabancı bir ortamda tuvalete gitme) ile tetiklenebilir.

Kronik kabızlık ise genellikle en az 3 ay süren semptomlarla tanımlanır (6). Kabızlık primer ve sekonder nedenlere bağlı olarak ikiye ayrılabilir;

Primer Kabızlık

Primer kabızlık herhangi bir sistemik hastalığa veya yapısal bozukluğa bağlanmamıştır.

Normal transit zamanlı kabızlık

Klinikte sıklıkla karşılaşılmaktadır. Fonksiyonel kabızlık olarak da adlandırılmıştır. Burada dışkı kolonu normal hızda (yaklaşık 35 saattir ve 72 saatten fazla olan geçiş zamanı anormaldir) geçer. Dışkı sıklığı ve ilerlemesi normaldir ancak hastalar güçlükle ya da sert dışkıladıkları için kabız hissederler. Hastalarda abdominal distansiyon ve abdominal ağrı ya da rahatsızlık oluşabilir (7).

Yavaş transit zamanlı kabızlık

Hastada yetersiz barsak hareketleri ve karında gerginlik hissi mevcuttur. Kadınlarda daha sık karşılaşılmaktadır. Patogenezinde kolinerjik iletim bozuklukları miyenterik pleksus anomalileri, Cajal interstisyel hücrelerinde azalma, psikolojik problemler (depresyon, anksiyete, yeme anomalileri, çocukluk çağı ruhsal travmaları) veya cinsel travma öyküsü vardır (4).

¹ Uzm. Dr., Ilgaz Devlet Hastanesi Aile Hekimliği, gursesrumeysa00@gmail.com

Fonksiyonel barsak hastalıklarının beyin-barsak aks bozukluğu olarak ifade edilmesi ve hastalara da bu şekilde yaklaşım sunulmasının önemini daha önceki başlıklarda vurgulamıştık. Beyin ve bağırsak arasında çift yönlü nörohumoral iletişim ile etkileşim mevcuttur. Birinci basamağa kabızlık ya da diğer fonksiyonel gastrointestinal yakınmalarla başvuran hastaların psikososyal açıdan değerlendirilmesi hasta bakımının kritik bir parçasıdır (80). Ruh sağlığı hizmetlerinin planlanmasında aile hekiminin çok önemli bir rol oynadığı tüm dünyada tıp camiasının üzerinde uzlaştığı bir konudur (81). Hem kabızlık etyolojisi ile ilişkisi hem de kişinin bütünsel sağlığının iyileştirilmesi açısından hastaların ruhsal durum değerlendirilmesi için aile hekimlerinin ruh sağlığı uygulayıcılarıyla işbirliği içerisinde olmaları faydalı ve önemli bir adım olacaktır.

KAYNAKLAR

- KOÇ A. Hastalık isimlerinde örtmece. *Türk Dünya Araştırmaları*. 2010;188(95):77-94.
- ATMACA N S. Türk Tıp Dilinde Yapılan Yanlışlıklar. *Güncel gastroenteroloji*. 2004;14(4):181-185.
- Korkmaz M. Kabızlık Yakınması Olan Hastanın Birinci Basamakta Yönetimi. *Konuralp Medical Journal*. 2011;3(3):35-41.
- Papadakis, M. (2016). 2016 GÜNCEL Tıbbi Tanı & Tedavi. (54). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Öztürk M, Ergene E. Konstipasyonun Diyet Tedavisinde Probiyotiklerin Önemi. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*. 2020;11:255-266.
- Aziz I, Whitehead W E, Palsson O S. An approach to the diagnosis and management of Rome IV functional disorders of chronic constipation. *Expert Review of Gastroenterology & Hepatology*. 2020;14(1):39-46.
- Ateş, B. (2015). Fonksiyonel konstipasyonu olan yetişkin bireylerin beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi*.
- Bengi G, Yalçın M, Akpınar H. Kronik konstipasyona güncel yaklaşım. *Güncel Gastroenteroloji* 2014;18(2): 81-197.
- Kırsaçlıoğlu c, Kuloğlu Z. Fonksiyonel Kabızlığı Olan Çocuklarda Çölyak Hastalığı Taramalı mıyız?. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*. 2016;10(4):249-252. Doi:10.12956/tjpd.2016.209.
- Baran M, Eliaçık K. Çocukluk çağında kronik konstipasyonun etiyoloji ve patogenezi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi* 2013;3(1):12-17. Doi:10.5222/buchd.2013.012.
- Aydinli, A. (2020). Yaşlı bireylere lavanta ve zencefil yağıyla uygulanan abdominal masajın konstipasyon üzerine etkisi. *ERCİYES ÜNİVERSİTESİ Yüksek Lisans Tez*.
- Lewis S J, Heaton K W. Stool Form Scale as a Useful Guide to Intestinal Transit Time. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*. 1997;32(9):920-924. Doi:10.3109/00365529709011203.
- Rome Foundation (2022). Rome V, Disorders of Gut-Brain Interaction 5th Edition. (<https://theromefoundation.org/rome-iv/rome-v/>).
- Drossman D A. Functional Gastrointestinal Disorders: History, Pathophysiology, Clinical Features, and Rome IV. *Gastroenterology*. 2016;150(6):1262-1279. Doi:10.1053/j.gastro.2016.02.032.
- Güney, B. (2018). Kronik Karın Ağrısı Olan Çocuklarda Roma III ve Roma Iv Kriterlerinin Karşılaştırılması T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bursa Yüksek Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi.
- Demirbaş S. Kronik kabızlığın Roma IV fonksiyonel bozukluklarının tanı ve tedavisine bir yaklaşım. *Gülhane Tıp Dergisi*. 2010;52:61-68.
- Akyüz F. İrritabl Barsak Sendromu. *Güncel Gastroenteroloji*. 2016;20(4):415-420.
- Kamiński M, Żydecka K S, Łoniewski I. Are probiotics useful in the treatment of chronic idiopathic constipation in adults? A review of existing systematic reviews, meta-analyses, and recommendations. *Prz Gastroenterol*. 2020;15(2):103-118.
- Karaus M, Wienbeck M. Colonic motility in humans—a growing understanding. *Baillière's Clinical Gastroenterology*. 1991;5(2):453-478. Doi:10.1016/0950-3528(91)90037-2.
- Doğan, İ G. (2021). Kronik Konstipasyonda Abdominal Masajın Etkinliği. *Hacettepe Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi*.
- Scott S M. Manometric techniques for the evaluation of colonic motor activity: current status. *Neurogastroenterol Motil*. 2003;15(5):483-513. Doi:10.1046/j.1365-2982.2003.00434.x.
- Guyton, A HC. (2011). *Tıbbi Fizyoloji* (10), (s. 770-771) Nobel Kitabevi.

23. Hayat U, Dugum M, Garg S. Chronic constipation: Update on management. *Cleve Clin J Med.* 2017;84(5):397-408. .
24. Andrews C N. The Pathophysiology of Chronic Constipation. *Canadian Journal of Gastroenterology and Hepatology.* 2011;25(Suppl B):16B-21B. Doi:10.1155/2011/169319.
25. Barberio B. Global prevalence of functional constipation according to the Rome criteria: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology.* 2021;6(8):638-648. Doi:10.1016/S2468-1253(21)00111-4.
26. Christopher M, Congly S E. Epidemiologic Burden and Treatment of Chronic Symptomatic Functional Bowel Disorders in the United States: A Nationwide Analysis. *Gastroenterology.* 2021;160(1):88-98. Doi:10.1053/j.gastro.2020.09.041.
27. Uzun Y, Coşar A M, Erkut M. Yaşlılık ve Kabızlık. *Güncel Gastroenteroloji.* 2019;23(2):97-100.
28. Coremans G, Margaritis V, Gebruers K. Is there a genetic component in chronic functional constipation? *Gastroenterology.* 2005;128(4):A272-A.
29. Xiaolong Ge, Wei Zhao, Chao Ding. Potential role of fecal microbiota from patients with slow transit constipation in the regulation of gastrointestinal motility. *Scientific Reports.* 2017;441(7):1-11.
30. Weltens N, Iven J. The gut-brain axis in health neuroscience: implications for functional gastrointestinal disorders and appetite regulation. *Annals of the New York Academy of Sciences.* 2018;21:129-150. Doi:10.1111/nyas.13969.
31. Çimen F, Polat H, Ekici L. Polifenollerin Bağırsak Mikrobiyota Kompozisyonunu Düzenleyici ve Nöroprotektif Etkileri. *Akademik Gıda.* 2020;190(2):190-208. Doi:10.24323/akademik-gida.758838.
32. Zhao Y, Yu Y. Intestinal microbiota and chronic constipation. *Springer Plus.* 2016;1130(5):1-8.
33. Kaya M, Kaçmaz H. Roma IV Kriterlerine göre fonksiyonel barsak hastalıklarının yeniden değerlendirilmesi. 2016;20(4):393-407.
34. Ersoy Ö. Kronik Kabızlığa Yaklaşım; Sebepleri Nelerdir ve Nasıl Tanı Konulur?. *Güncel gastroenteroloji.* 2020;24(3):122-130.
35. Dülger D, Şahan Y. Diyet lifin özellikleri ve sağlık üzerindeki etkileri. *U.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi* 2011;25(2):147-157.
36. Öztürk M H. (2015) Eğitimin primer konstipasyonlu hastalarda konstipasyon ciddiyeti ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.*
37. Takano S. Influence of body posture on defecation: a prospective study of “The Thinker” position. *Techniques in Coloproctology.* 2016;20:117-121.
38. Yalcin E, Özbaşaran F. Nefes terapisinin genel sağlık ve kadın sağlığı üzerine etkileri. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 2021;3(2) :106-111.
39. 2022. [http://tgd.org.tr/hastalara_ozel/hastaliklar\(19,02,2022\).](http://tgd.org.tr/hastalara_ozel/hastaliklar(19,02,2022).)
40. 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=8Nww-BeFjc5g> (19,02,2022).
41. Keefer L, Ballou S K, Drossman D A. A Rome Working Team Report on Brain-Gut Behavior Therapies for Disorders of Gut-Brain Interaction. 2022;162(1):300-315. Doi:10.1053/j.gastro.2021.09.015.
42. Khalif IL, Quigley EM, Konovitch EA. Alterations in the colonic flora and intestinal permeability and evidence of immune activation in chronic constipation. *Dig Liver Dis* 2005;(37): 838-849. Doi:10.1016/j.dld.2005.06.008 .
43. 2022. <https://isappscience.org/for-clinicians/resources/> (19,02,2022).
44. Tabbers MM, Chmielewska A, Roseboom MG. Effect of the consumption of a fermented dairy product containing *Bifidobacterium lactis* DN-173 010 on constipation in childhood: a multicentre randomised controlled trial. *BMC Pediatric.* 2009;22(9):9493. .
45. Jin L, Deng L, Wu W. Systematic review and meta-analysis of the effect of probiotic supplementation on functional constipation in children. *Medicine (Baltimore).*2018; 97(39): e12174. Doi:10.1097/MD.00000000000012174.
46. Wojtyniak K, Szajewska H. Systematic review: probiotics for functional constipation in children. *European Journal of Pediatrics.*2017;176:1155-1162.
47. Zhang C, Jiang J, Tian F. Meta-analysis of randomized controlled trials of the effects of probiotics on functional constipation in adults. *Clinical Nutrition.* 2020;39(10):2960-2969. Doi:10.1016/j.clnu.2020.01.005.
48. Huang R, Hu J. Positive Effect of Probiotics on Constipation in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis of Six Randomized Controlled Trials. *Front. Cell. Infect. Microbiol.* 2017. Doi:10.3389/fcimb.2017.00153.
49. Yüksel İ, Akbayrak T. (2010) Masaj Teknikleri. *Ankara: Alp Yayınevi.*; syf: 285-288. .
50. Birimoglu Okuyan C, Bilgili N. Effect of abdominal massage on constipation and quality of life

- in older adults: A randomized controlled trial. 2019;47. Doi:10.1016/j.ctim.2019.102219.
51. Moore D, Young C J. A systematic review and meta-analysis of biofeedback therapy for dyssynergic defaecation in adults. *Techniques in Coloproctology*. 2020;24:909-918.
 52. Chon T Y, Lee M C. Acupuncture. *Mayo Clinic Proceedings*. 2013;88(10):1141-1146. Doi: 10.1016/j.mayocp.2013.06.009.
 53. Wang L, Xu M, Zheng Q. The Effectiveness of Acupuncture in Management of Functional Constipation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2020;1-17. Doi:10.1155/2020/6137450.
 54. Han C, Liu Y, Fan H, Li D. Acupuncture Relieves Opioid-Induced Constipation in Clinical Cancer Therapy – A Meta-Analysis and Systematic Review. *Clin Epidemiol*. 2021;13:907–919.
 55. Kirca A Ş, Gül D K. Effects of self-acupressure on pregnancy-related constipation: A single-blind randomized controlled study. *Explore*. 2021;17(5):463-468. Doi:10.1016/j.explore.2020.07.004.
 56. Wen J, Zhuang Z, Zhao M. Treatment of post-stroke constipation with moxibustion. *Medicine (Baltimore)*. 2018;97(24): e11134. Doi:10.1097/MD.00000000000011134.
 57. Yik Y I, Hutson J H, Southwell B. Home-Based Transabdominal Interferential Electrical Stimulation for Six Months Improves Paediatric Slow Transit Constipation. *Neuromodulation: Technology at the Neural Interface*. 2018;21(7):676-681.
 58. Bolsoy N, Çiçek Okuyan Y. Türkiye’de Refleksoloji ile İlgili Yapılmış Deneysel Araştırmaların İncelenmesi: Sistemik D 2019;14(2):48-63. Doi:10.12739/NWSA.2019.14.2.4B0025.
 59. Sehhatti F, Hughes C, Mirghafourvand M. The Effect of Short-term Foot Reflexology in Improving Constipation Symptoms During Pregnancy: A Two-armed, Randomized Controlled Trial. *International Journal of Women’s Health and Reproduction Sc*. 2020;8(3):303-310.
 60. Elbasan B, Bezgin S. The effects of reflexology on constipation and motor functions in children with cerebral palsy. *Pediatrics & Neonatology*. 2018;59(1):42-47. Doi:10.1016/j.pedneo.2017.01.005.
 61. Morris D, Joner D, Ryan H. The clinical effects of Kinesio® Tex taping: A systematic review. *Physiotherapy Theory and Practice* .20213;29(4):259-270. Doi:10.3109/09593985.2012.731675.
 62. Erdrich L, Reid D, Mason J. Does a manual therapy approach improve the symptoms of functional constipation? A systematic review of the literature. *International Journal of Osteopathic Medicine*. 2020;36:26-35. Doi:10.1016/j.ijosm.2020.05.003.
 63. Vismara L, Cozzolino V, Pradotto L G. Severe Postoperative Chronic constipation related to anorectal malformation managed with osteopathic manipulative treatment. *Case Rep Gastroenterol*. 2020;14:220–225.
 64. Kocaay P. (2008). 0-6 yaş arası çocuklarda dışkılama özellikleri, kabızlık sıklığı ve fonksiyonel kabızlıkta etkili olan faktörler. Ankara: Gazi Üniversitesi Tıpta Uzmanlık Tezi.
 65. Pergolizzi J, Christo P J, LeQuang J A. The Use of Peripheral μ -Opioid Receptor Antagonists (PAMORA) in the Management of Opioid-Induced Constipation: An Update on Their Efficacy and Safety. *Drug Des Devel Ther*. 2020;14:1009–1025. Doi:10.2147/DDDT.S221278.
 66. Türkey Ö, Saka M. Kronik Konstipasyona Güncel Yaklaşım. *Güncel Gastroenteroloji*. 2016;20(3):234-239.
 67. Akdeniz M, Ungan M, Yaman H. Aile Hekimliği: Çağdaş bir Sağlık Hizmeti Sunma Biçimi. *GeroFam*. 2010;15-28.
 68. Ahmadipour S, Salami-Khaneshan A, Farahmand F. Co-occurrence of childhood functional constipation and gastroesophageal reflux disease. *Annals of Medicine and Surgery*. 2022;74. Doi:https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103302.
 69. Meena J, Mathew G, Hari P. Prevalence of Bladder and Bowel Dysfunction in Toilet-Trained Children With Urinary Tract Infection and/or Primary Vesicoureteral Reflux: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Pediatr*. 2020. Doi:10.3389/fped.2020.00084.
 70. Zaffanello M, Banzato C, Piacentini G. Management of constipation in preventing urinary tract infections in children: a concise review. *The European Research Journal*. 2019;5(2):236-243. Doi:10.18621/eurj.412280.
 71. Shamim S, Begum A. Functional Constipation in Pregnancy; Need to Furnish Some More Emphasis. *Annals ASH KM&DC*. 2019;24:96-102.
 72. İncirkuş H. (2021). Son trimester gebelerin yaşam kalitesinin belirlenmesi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
 73. Karakoyunlu Şen S, Kılıç Öztürk Y. Sağlık Algısı ile Kanser Taraması Farkındalığı Arasındaki

- İlişki. *Türk Aile Hek Derg* 2020;24(4):175-183. Doi:10.15511/tahd.20.00475.
74. Dikici M, Kartal M. Aile Hekimliğinde Kavramlar, Görev Tanımı ve Disiplininin Tarihçesi. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*. 2007;27:412-418.
75. YILDIZ M, Gülpınar MA. Tıp Eğitiminde İnsani Boyut ve Anlatı Tıbbının İmkânları. *Tıp Eğitimi Dünyası*. 2019;18:123-137. Doi:10.25282/ted.569519.
76. Karacif F, Çelikcan G, Özçakır A. Aile Hekimliği Polikliniğine Başvuran Erişkin Hastaların Sağlıklı Beslenme Hakkındaki Tutumları. *TJFMPC*, 2020;14(4): 507-520.
77. Andiç M. (2019) Aile hekimliği polikliniğine başvuran erişkin hastalarda birincil koruyucu sağlık hizmetleri ile ilgili bilgi düzeyi ve davranışlar. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Uzmanlık Tezi.
78. Çağlar S, Hisar K M. Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Gebelere Verilen Eğitim ve Danışmanlık Hizmetinin Konstipasyonun Giderilmesinde Etkinliği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.2018;7:156-163.
79. Noğay A E, Özen M. Birinci Basamak İçin Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği.2019;11:1-8. .
80. Oudenhove L, Levy R. Biopsychosocial Aspects of Functional Gastrointestinal Disorders: How Central and Environmental Processes Contribute to the Development and Expression of Functional Gastrointestinal Disorders. *Gastroenterology*. 2016;150:1355-1367.
81. Ayhan Başer D, Kahveci R. Ruhsal Hastalıklar İzlem ve Bildirimi. *Türkiye Klinikleri*. 2019:21-5.