



Mucofalk®

Huzursuz bağırsak sendromunda kabızlık

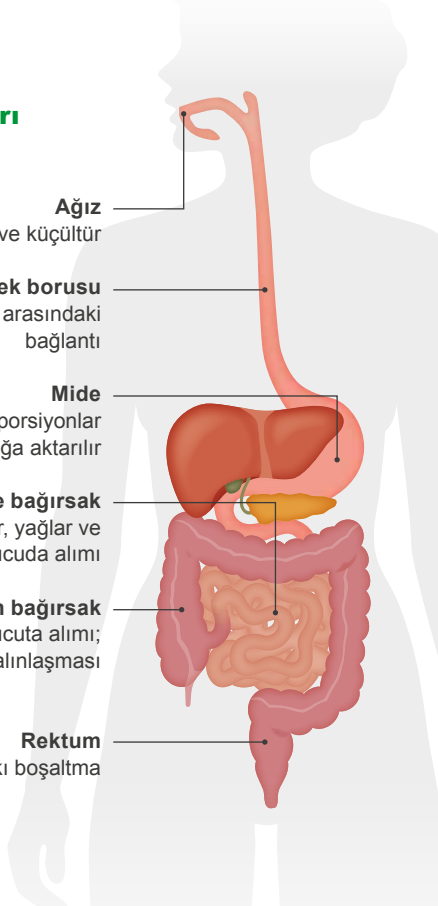
Semptom günlüğü ile



Sindirim – Sağlık ve esenlik bağırsakta başlar

Ekmek, tereyağı, balık, et, sebze, meyve ve hatta tatlılar - çok çeşitli yiyecekleri her gün defalarca yiyoruz. Bunlar mide-bağırsak sistemimizde işlenmesi gereken çeşitli farklı besinler içerirler.

Sindirimin aşamaları

- 
- Ağız**
Gıdaları alır ve küçültür
- Yemek borusu**
Ağız boşluğu ile mide arasındaki bağlantı
- Mide**
Mide asidi ile karıştırılarak, porsiyonlar halinde ince bağırsağa aktarılır
- İnce bağırsak**
Karbonhidratlar, proteinler, yağlar ve vitaminlerin vücuda alımı
- Kalın bağırsak**
Su ve önemli minerallerin vücuda alımı; dışkının kalınlaşması
- Rektum**
Dışkılama dürtüsü, dışkı boşaltma

Besinlerin yolu

Yiyecekler çiğneme sırasında küçültünür ve tükürüğün içinde bulunan enzimlerle karıştırılır. Bu yemek bulamacı (kimus), yemek borusundan mideye geçer ve burada yoğrularak mide suyu ile karıştırılır.

Mide, kimusu küçük porsiyonlar halinde ince bağırsağa aktarır ve burada karbonhidratlar, proteinler ve yağlar daha da küçültülerek kana karışır. Kimusun geri kalanı kalın bağırsağa gider. Burada, içinde bulunan su ve mineraller çekilir. Ayrıca kalın bağırsakta bulunan 100 milyardan fazla bakteri (bağırsak florası), diğer türlü vücutta sindirilemeyecek besinsel liflerini daha da küçülterek, organizmanın bunlardan daha fazla besin elde etmesini sağlar. Sindirilemeyen son kalıntılar ise rektum yoluyla atılır.

Sindirim süreçlerinin karmaşık etkileşimi bozulursa, dolgunluk hissi, şişkinlik ve karın ağrısı gibi önemli semptomlar ortaya çıkabilir. Kabızlık ve huzursuz bağırsak sendromu günümüzde birçok insanı rahatsız etmektedir.

Kabızlık sorunu

Düzenli bir dışkılama önemlidir. Ancak bu, bağırsağın her gün boşaltılmasının şart olduğu anlamına gelmez. Doktorlar "kronik kabızlıktan", dışkılamasının sürekli olarak üç günden daha seyrek olduğu, dışkının çok sert olduğu ve boşaltımın ağrılı olduğu ve kuvvetli bir ıkınma gerektirdiği durumlarda bahsederler. Ayrıca, dışkılamadan sonra, bağırsakların tamamen boşaltılmadığı hissi oluşabilir.



Kabızlığın nedenlerinden biri, çok az besinsel lif tüketilmesidir. Diğer faktörler şunlardır: Hareketsizlik, yetersiz sıvı alımı, aynı zamanda stres, değişen çevresel koşullar (seyehat) ve muhtemelen ilaçların yan etkileri.

Huzursuz bağırsak sendromu - Bağırsak fonksiyonunda bozulma

Sindirim organlarında bozukluklar yaygın görülür. Ülkemizdeki yetişkinlerin yaklaşık yüzde 10-15'i huzursuz bağırsak sendromundan muzdariptir. Bunun karakteristik belirtileri dışkılamadaki düzensizliklerdir (örn. tekrarlayan ve bazen dönüşümlü olarak da meydana gelebilen kabızlık veya ishal dönemleri).

Birçok hasta ayrıca sık meydana gelen ağrı ve basınç hissi (özellikle alt karın bölgesinde) ve şiddetli şişkinlik gibi başka semptomlar da bildirmektedir. Tipik belirtiler, genel rahatsızlık hissini ve dışkılama ile kısa süreliğine rahatlayan bir karın rahatsızlığını içerir. Geceleri genellikle hiçbir belirti görülmez.

Bu gibi vakalarda, mevcut belirtilerin spesifik bir nedeni tespit edilemiyorsa, genellikle "huzursuz bağırsak sendromu" teşhisi konur. Bu tür hastalıklara "fonksiyon bozuklukları" adı da verilir.



Yetişkinlerin yaklaşık yüzde 10-15'i huzursuz bağırsak sendromundan muzdariptir

Her huzursuz bağırsak sendromu aynı değildir

Hangi semptomların baskın olduğuna bağlı olarak, huzursuz bağırsak sendromunun farklı formları birbirinden ayırt edilebilir. Huzursuz bağırsak sendromu örneğin aşağıdakilerle birlikte olabilir:

- kabızlık



- ishal



- değişen dışkı sorunları



- şişkinlik ve ağrılar



Araştırma yöntemleri

Huzursuz bağırsak sendromu "dışlama tanısı" olarak adlandırılan bir durumdur; yani **semptomlara başka bir hastalığın neden olmadığından emin olunmalıdır**. Teşhis için yapılan tetkikler bir kolonoskopiye de içerir.

Semptomların bağırsaktaki patolojik değişikliklerden kaynaklandığına dair herhangi bir kanıt olmazsa, hastada huzursuz bağırsak sendromu olduğu varsayılabilir.

Bağırsak fonksiyonunda bozulma – Nedenleri

Huzursuz bağırsak sendromunun nasıl meydana geldiği henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Hastalığın büyük olasılıkla tek bir nedeni yoktur; daha ziyade çeşitli faktörlerin huzursuz bağırsak sendromuna katkıda bulunduğu görülmektedir - ama bireysel vakalarda bu faktörlerin birkaçı birlikte etkili olabilir.

Örneğin aşağıdaki değişiklikler olası nedenler olarak tartışılmaktadır:



Bağırsak hareketinin bozulması: Huzursuz bağırsak sendromu genellikle bağırsak hareketliliğindeki (motilite) bir değişiklikten kaynaklanır.

Mide-bağırsak sisteminde aşırı duyarlılık: Çok tartışılan bir başka neden de, bağırsak sisteminde ağrıya karşı duyarlılığın artmasıdır (aşırı duyarlılık).



Beslenmenin etkileri: Huzursuz bağırsak sendromunun oluşmasında ve gelişiminde beslenmenin rolü hakkında çok az güvenilir veri mevcuttur. Huzursuz bağırsak sendromu has-

talarında, bağırsak geçirgenliğinin arttığı ve bağırsak bakterilerinin bileşiminin değiştiği saptanmıştır. Sağlıksız beslenme de (örn. fast food veya aşırı alkol tüketimi) bu durumu teşvik edebilir.

Beslenmenin önemi, birçok hastanın semptomlarının belirli gıdalardan kaçınarak (örn. FODMAP diyeti*) veya belirli çözünür besinsel lifleri (hacim artırıcı maddeler) alarak iyileştirilebileceğine dair bulgularla da gösterilmiştir.

Psikolojik etkiler: Huzursuz bağırsak sendromu kesinlikle bir psikolojik hastalık değildir. Ancak, huzursuz bağırsak sendromundan muzdarip kişilerde, stres gibi psikolojik etkenler sıklıkla belirtileri şiddetlendirebilir.



Enfeksiyonların yol açtığı etkiler: Zaman zaman, seyahat ishali gibi bir mide-bağırsak enfeksiyondan sonra huzursuz bağırsak sendromu ortaya çıkar. Bir enfeksiyon veya antibiyotik tedavisi nedeniyle doğal bağırsak florasında veya mikrobiyotada meydana gelen bir değişiklik bunun nedenlerinden biri olabilir.

Bağırsak kanseri hakkında

Huzursuz bağırsak sendromu olan birçok kişi bağırsak kanserine yakalanmaktan korkar. Ancak bu endişe genellikle yersizdir. Araştırmalar, bağırsak kanserinin huzursuz bağırsak sendromu olan kişilerde genel popülasyona göre daha yaygın olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, bozukluğu iyiye götürmek ve semptomları hafifletmek için çeşitli önlemler alınabilir.

* FODMAP = Çeşitli besinlerde bulunan "fermente edilebilir oligo-, di- ve monosakkaritler ve polioller"ın İngilizce kısaltması.

Huzursuz bağırsak sendromu – çeşitli tedavi seçenekleri

Tüm huzursuz bağırsak sendromu hastalarında semptomları eşit şekilde iyileştirebilen her derde deva bir ilaç yoktur. Bununla birlikte, bozukluğu iyiye götürmek ve semptomları hafifletmek için çeşitli önlemler alınabilir.

Elbette ilk öncelik, ilgili vakada belirtileri tetikleyen her şeyden kaçınmak olmalıdır. Ancak karakteristik belirtilere yol açan uyarıların ne olduğu her zaman bilinmemektedir. Bu nedenle ilk önlem olarak, semptomlarınızın ve alışkanlıklarınızın farkına varmak için bir diyet ve semptom günlüğü tutmanız faydalı olabilir. **Bu broşürün ilerleyen bölümlerinde 4 haftalık bir Semptom günlüğü şablonu bulacaksınız.**

Huzursuz bağırsak sendromunun tedavisi, hangi semptomların ön planda olduğuna göre değişir.

Şişkinlik ve ağrı tipi hastalıkta tedavi



Huzursuz bağırsak sendromunda düzensiz dışkılamadan ziyade ağrılar ve şişkinlik ön plana çıkıyorsa, genellikle şu ilaçlar kullanılır:

- Simeticon gibi, gas oluşumunu bastıran ilaç; veya
- Bağırsak kasları üzerinde spazm önleyici ve gevşetici etkiye sahip etken maddeler; veya
- Ağrı eşiğini düşürebilecek düşük dozlu antidepresanlar.

Kabızlık tipi hastalığın tedavisi



Kişiler sıklıkla kabızlık çekiyorsa, daha fazla besinsel lif tüketmek mantıklı olabilir. Bununla birlikte, bağırsaklarda gaz oluşumuna bağlı olarak şişkinliği artırabileceğinden, bazı besinsel liflerinde dikkatli olunması tavsiye edilir. Mucofalk®'ta olduğu gibi, çözünebilir besinsel lifleri (hacim artırıcı maddeler olarak da bilinir) olan pisilyum kabukları genellikle çok iyi tolere edilir. Tedavinin başlangıcında kısa süreliğine şişkinlik oluşabilir, ama bu çoğu vakada kısa sürede tamamen geçer.

Başlangıçta yaşanan şişkinliklerde, pisilyum kabuğu dozunu yarıya veya üçte bire düşürmek ve 4-5 gün sonra yavaş yavaş artırmak faydalı olabilir. Pisilyum kabuğunun etkisini tam olarak göstermesinin 2-3 gün sürebileceğini dikkate alın. Pisilyum kabuklarında, uzun süreli kullanımda etkinin azalmasına yol açan herhangi bir alışma etkisi bugüne kadar gözlenmemiştir.

İshal tipi hastalığın tedavisi



Eğer başlıca semptom ishal ise, irritabl bağırsak sendromu genellikle bağırsak hareketlerini engelleyen loperamid gibi ilaçlarla tedavi edilir. Genel olarak ishal durumunda dışkıyla kaybedilen sıvının daha fazla sıvı içilerek telafi edilmesi gerekir.

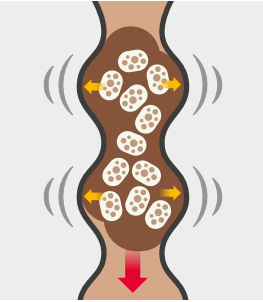
Mucofalk® – iyi bir sindirim için doğal güç

Mucofalk®, etken madde olarak doğal bir hacim artırıcı içerir. Mucofalk®'ın etken maddesinin üretildiği bitki, "Hint pisilyumu" olarak da bilinen Plantago ovata adlı bir plantago türüdür.

Mucofalk® özel bir işleme Plantago ovata'nın tohum kabukları kullanılarak tıbbi kalitede üretilmektedir. Tohum kabukları (özel işleme süreci nedeniyle de) çok daha yüksek şişme gücüne sahiptir ve tohumun kendisinden daha etkilidir.

Mucofalk® bağırsak fonksiyonunu düzenler

Mucofalk®'ın doğal ve sürdürülebilir etkisi, sağlıklı ve dengeli, lif açısından zengin bir beslenmenin etkisine benzer. Özellikle Plantago ovata'nın tohum kabuklarında bulunan hacim artırıcı ve müsilaj maddeler, dışkıdaki su içeriğini ve dolayısıyla dışkı hacmini artırır ve dışkıyı yumuşak tutarak dışkılamayı teşvik ederler.



Rektumda boşaltım uyarısını tetikler ve böylece daha kolay bir dışkılama sağlarlar. Besinsel lifler, bağırsak florası için bir besin kaynağı görevi görür. Bu aynı zamanda bağışıklık sistemimizin önemli bir parçası

olan ve vücudumuzu sağlıklı tutan sağlıklı bir bağırsak florasının büyümesini de destekler.



Plantago ovata'nın nazik gücü doğal şekilde etki eder

Pek çok huzursuz bağırsak sendromu hastasında kabızlık dönemleri de belirtiler arasındadır. Bu hastalarda Mucofalk® doğal yolla etki eder ve etkinin zamanla alışma nedeniyle azalması riski olmadan iyi tolere edilir.

Mucofalk® nasıl dozlanır ve alınır?

Kabızlık ile seyreden huzursuz bağırsak sendromu için 12-15 yaş arası ergenler günde 2 ila 4 kez, 16 yaş ve üzeri ergenler ve yetişkinler günde 2 ila 6 kez 1 saşe veya ölçü kaşığı Mucofalk® almalıdır.* Mucofalk®'ı bol suda (en az 150 ml/saşe ve/veya ölçü kaşığı) eritin ve hemen için. Ardından bir bardak daha su için. Başlangıçta oluşabilecek şişkinlikleri önlemek için tedaviye daha düşük bir günlük dozla başlanabilir.

Kapsamlı bilgi ve hasta broşürlerini www.mucofalk.de adresinden indirebilirsiniz.

Ek olarak, basılı broşürleri de doktorunuzdan veya eczanenizden ücretsiz olarak alabilirsiniz.



* Daha fazla ayrıntı için lütfen prospektüse bakın.

Semptom günlüğü Hafta 1 Tarih:	Pazartesi	Salı	Çarşamba
Günlük dışkı- lama	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Tam bağırsak boşaltımı	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Dışkılamada zorluk	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok
Kıvam	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal
Dışkılama memnuniyeti	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> 😞 kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> 😞 kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> 😞 kötü
Günlük sıvı alımı	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
Fiziksel aktivi- teler (örn. koşma, yürüyüş vb. ≥ 30 dakika)	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Müşhil alımı	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Diğer semp- tomlar	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok

Semptom günlüğünü derseniz

www.mucofalk.de/service adresinden de indirebilirsiniz

Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok
<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal
<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü
<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok

Semptom günlüğü Hafta 2 Tarih:	Pazartesi	Salı	Çarşamba
Günlük dışkı- lama	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Tam bağırsak boşaltımı	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Dışkılamada zorluk	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok
Kıvam	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal
Dışkılama memnuniyeti	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> 😞 kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> 😞 kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> 😞 kötü
Günlük sıvı alımı	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
Fiziksel aktivi- teler (örn. koşma, yürüyüş vb. ≥ 30 dakika)	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Müşil alımı	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Diğer semp- tomlar	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok

Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok
<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal
<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü
<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok

Semptom günlüğü Hafta 3 Tarih:	Pazartesi	Salı	Çarşamba
Günlük dışkı- lama	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Tam bağırsak boşaltımı	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Dışkılamada zorluk	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok
Kıvam	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal
Dışkılama memnuniyeti	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü
Günlük sıvı alımı	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
Fiziksel aktivi- teler (örn. koşma, yürüyüş vb. ≥ 30 dakika)	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Müşhil alımı	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Diğer semp- tomlar	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok

Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok
<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal
<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü
<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok

Semptom günlüğü Hafta 4 Tarih:	Pazartesi	Salı	Çarşamba
Günlük dışkı- lama	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Tam bağırsak boşaltımı	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Dışkılamada zorluk	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok
Kıvam	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal
Dışkılama memnuniyeti	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü
Günlük sıvı alımı	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
Fiziksel aktivi- teler (örn. koşma, yürüyüş vb. ≥ 30 dakika)	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Müşil alımı	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Diğer semp- tomlar	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok

Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> İkinma hissi <input type="radio"/> ağrı <input type="radio"/> yok
<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı <input type="radio"/> normal
<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü
<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok	<input type="radio"/> Karın ağrısı/ krampları <input type="radio"/> Şişkinlik <input type="radio"/> Dolgunluk hissi <input type="radio"/> Mide yanması <input type="radio"/> yok

Mucofalk®

Sindirimim. Doğal. Dengeli.

Pisilyum kabuğunun nazik gücü sayesinde.

Güvenilir destek

- ✓ Kronik kabızlık
- ✓ Kabızlık tipi huzursuz bağırsak sendromu
- ✓ Çeşitli nedenlere bağlı ishal
- ✓ Hemoroidal hastalıkta olduğu gibi, ağrılı dışkılama



Sadece
eczanelerde

www.mucofalk.de

Mucofalk® Elma/Portakal/Fit Hint pisilyum kabuğu 3,25 g / 5 g granül. Yetişkinlerde ve 12 yaş ve üzeri ergenlerde kullanım içindir. **Etken madde:** Hint pisilyum kabuğu (Plantago ovata tohum kabuğu, öğütülmüş). Sakkaroz içerir. Sodyum içeriği yüksektir. Prospektüsü dikte alın. **Kullanım alanları:** Uzun süreli (kronik) kabızlık. Yumuşak dışkı ile daha kolay bağırsak boşaltımının amaçlandığı hastalıklar, örn. anüs mukozasında yırtıklar (anal fissürler), hemoroid, rektal bölgede ameliyat sonrasında ağrılı dışkılama. Çeşitli nedenlere bağlı ishallerde destekleyici tedavi. Günlük diyet lifi alımının artırılmasını gerektiren hastalıklar; örn. kabızlığın ön planda olduğu irritabl bağırsak sendromunda destekleyici tedavi. Ayrıca Mucofalk® Fit: Hiperkolesterolemi (kanda yüksek yağ oranı) diyetini destekler. Basım: 06/2023

Riskler ve yan etkiler hakkında bilgi edinmek için prospektüsü okuyun ve doktorunuza veya eczacınıza danışın.



Dr. Falk Pharma GmbH
Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg | Germany
www.dr.falkpharma.de

M89TR_BUG 1-8/2024-KH/HOF

Bu broşürün Almandan çevirisi Dr. Falk Pharma GmbH tarafından bilgisi ve inancı dahilinde yapılmıştır. Ancak Dr. Falk Pharma GmbH, çeviri hatalarını ve/veya çevirinin Almanca'dan farklı ulusal dil yorumlarını dikkate almaz, yalnızca Almanca versiyonunu dikkate alır. Bunu gösterilen QR kodunun altında bulabilirsiniz.

