

İBS Şüphesi?

Gönderen : emredesto - 01/06/2019 13:12

Merhaba, Korhan bey. 23 yaşımıdayım yaklaşık 5-6 yıl önce ilk gastroenterit zehirlenmemi yaşadıkdan sonra bütün düzenim alt üst oldu. Her yıl mutlaka 1 kere gastroenterit geciriyorum özellikle yaz ayları içerisinde.

Benim şikayetim, uykudan kalktığımdan itibaren bir saat içerisinde minimum 3 defa büyük tuvalete gitmem. Dışkı şekli ishale yakın lapalar halinde. Her gidişimde biraz daha cıvıklaşıyor. Bazen günde 4-5 defa çıkabiliyorum. Sosyal yaşantımı olumsuz etkiliyor. Artık herşeyden korunmaya çalışıyorum. Sürekli kalın giyindiğim için yaz aylarında bile ayaklarım üşür hale geldi.

Gaita testinde gizli kan tespit edilmedi her şey normal görüldü. Bu yüzden doktora gitmedim.

Şikayetlerim ani bi baskı, karın ağrısı ve dışkılama ihtiyacı ile başlıyor. Her gidişimde aynı şekilde gidiyorum. Kola, kahve, asitli içecek vs tüketmiyorum.

Bunun yanında gazı atamadığım için gün içerisinde karnımda şişkinlikte baş gösteriyor. Her dışkılamadan sonra sanki içimde bir parça kalmış ve beni 30 dk sonra tekrar tuvalete götürecek gibi oluyor. Taa ki 3. den veya 4. den sonra.

Şikayetlerim heyecan,stres ile paralel olarak artıp azalıyor. Sevdiğim aktivitelere bile heyecanlanırken hissedilir hale geldi.

Şuan muzdarip olduğum hastalık ne olabilir?

Psikiyatrik destek almalı mıyım? Alırsam dezavantajları ne olur?

Dışkıımı nasıl sağlıklı hale getirebilirim?

Nasıl bir diyet uygulamalıyım?

Günlük beslenmem şu şekilde.

Kahvaltı:

Peynir, salatalık, domates 2 dilim kepekli ekmek ve 1 bardak çay

Öğlen:

Izgara tavuk, 3 dilim beyaz ekmek, ayran

Aksam:

1 kase çorba, 1 tabak pilav 1 kase yoğurt

Standart diyetim bu şekilde sebze ağırlıklı beslenmiyorum. En son ne zaman ıspanak,brokoli yediğimi hatırlamıyorum belkide yememişimdir.

Çikolata,gofret, kuruyemiş tüketiyorum gün içerisinde.

Spor yapıyorum. Haftada 2 gün koşu ve halısaha maçı

Boyum 185

Kilom 80

Cvp:İBS Şüphesi?

Gönderen : DrTaviloglu - 02/06/2019 12:30

Evladım geçmiş olsun. Sorunların bağırsaklar ile ilgili olup, detaylı olarak araştırılması gerekir. Yakınmaların için, bir Gastroenteroloji (İç Hastalıkları) Uzmanı'na başvurman ve ilgili meslektaşımızın yönlendirmeleri doğrultusunda hareket etmen yerinde olur. Acil şifa dileğiyle.

Sevgilerimle,

Prof. Dr. Korhan Taviloğlu
Taviloğlu Proktoloji
Bağırsak ve makat hastalıkları tedavisi
www.taviloglu.com
www.tavilogluproktoloji.com
www.genelcerrah.com
www.drtaviloglu.tv
www.hemoroiduzmani.com
www.facebook.com/drtaviloglu
<https://www.instagram.com/tavilogluproktoloji>
www.twitter.com/DrTaviloglu
<http://tr.linkedin.com/in/drtaviloglu>
<https://plus.google.com/101286043113581809324>
www.dailymotion.com/DrTaviloglu
www.youtube.com/drtaviloglu
www.dailymotion.com/hemoroiduzmani
www.youtube.com/hemoroiduzmani
<http://www.facebook.com/HemoroidUzmani>

Cvp:İBS Şüphesi?

Gönderen : emredesto - 02/06/2019 13:20

Cevapladığınız için teşekkür ederim Korhan hocam. En kısa sürede gideceğim.