

یبوست

چه وقت می‌گوییم کسی مبتلا به یبوست شده است؟

- زور زدن بیش از حد در حین اجابت مزاج (دفع سخت و طولانی)
- مدفوع سفت و خشک
- احساس تخلیه ناکامل بعد از اجابت مزاج
- عمل دفع دو بار یا کمتر در هفته باشد

عوامل مستعد کننده

- سن بالا
- افسردگی
- بستری شدن در رختخواب و بی حرکتی مثل کار پشت میز
- رژیم غذایی کم فیبر (عدم استفاده از حبوبات و میوه و سبزی)
- مصرف برخی داروهای خاص شامل داروهای مسکن، آرام بخش ها یا دارو های ضد جنون و ضد فشار خون و تریاک و مواد مخدر شیمی درمانی
- زنان بیشتر از مردان و کودکان بیشتر از بزرگسالان دچار یبوست می شوند.
- تغییرات هورمونی دوران بارداری، احتمال ابتلا به یبوست را بیشتر میکند.
- فشار روده ای در بارداری از ناحیه ی رحم ممکن است منجر به یبوست شود.



عامل ایجاد یبوست

- مصرف غذایی کم فیبر و کم آب
- تغییر رژیم غذایی در مسافرت
- حاملگی
- کم تحرکی
- استفاده نادرست از مسهل ها (به علت مصرف طولانی مدت مسهل رود هها به تحریک تنبل میشود .
- عدم اختصاص وقت کافی برای عمل دفع مدفوع
- بیماری‌هایی از قبیل مرض قند و کم کاری تیروئید
- رژیم های کاهش وزن باعث ابتلاء فرد به یبوست می شود

علل اصلی

- بی تحرکی و کاهش فعالیت جسمی
- چاقی ، تنبلی روده ها
- استفاده طولانی مدت از دارو های مسهل و ملین
- مصرف کم میوه و سبزی
- مصرف زیاد حبوبات و غلات بدون سبوس ، استفاده از نان های سفید
- فشار های روحی و عصبی
- کمبود ویتامین های گروه B
- خودداری از دفع به موقع مدفوع به دلیل تنبلی و بی حوصلگی
- کمبود و افزایش کلسیم
- باید توجه کرد که وزن زیاد و شکم بزرگ به دلیل بی تحرکی بدن و فشار چربی های شکم روی روده ها مانع حرکت روده ها شده و یبوست ایجاد می کند .

توصیه هایی برای پیشگیری از یبوست

به طور مرتب و مکرر آب بنوشید زیرا نوشیدن آب کافی و مصرف مایعاتی مانند آب میوه ها ، عصاره سبزیجات و سوپ صاف شده که مانع از کاهش آب بدن می شوند

از مصرف چای پررنگ جدا خودداری کنید .

میوه ها و سبزی ها را روزانه استفاده کنید .

تا حد امکان میوه ها را با پوست میل کنید .

مصرف مرتب میوه ها و سبزی ها به دلیل تامین الیاف گیاهی ، موجب حالت سبزی و افزایش حرکات سیستم گوارشی می شود درضمن مصرف میوه باعث جلوگیری از سرطان روده می شود و به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد معدنی فراوان به سلامت روحی و جسمی شما کمک مینماید .

از میوه های ملین مثل انجیر و آلو بیشتر استفاده کنید

بهتر است به جای نان های سفید از نان های سبوس دار مانند سنگک ، بربری و جو استفاده کنید .

در اجابت مزاج اهمال و تنبلی نکنید .

سعی کنید کمتر در معرض فشارهای روحی بوده و بی دلیل عصبانی نشوید .

ورزش منظم به بهبود کار روده بزرگ و رفع یبوست کمک می کند، فعالیت های مثل ایروبیک، ورزش های مربوط به شکم را هم به طور مرتب انجام دهید انقباض عضلات شکم و تقویت آنها مفید و از بزرگ شدن شکم جلوگیری میکند علاوه بر کوچک شدن شکم به حرکات روده ها نیز کمک کند



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

پیشگیری و مراقبت از

یبوست

کد محتوا: 164



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: Salamat@azh.mui.ac.ir

میوه‌های تازه بخصوص سیب، گلابی، هلو آلوچه، زردآلو

هندوانه، خربزه، زیتون

میوه‌های خشک مانند کشمش و برگه زردآلو، گردو

فندق، بادام

مصرف روزانه سالاد و کاهو همراه با یک قاشق غذاخوری

روغن زیتون و آب لیمو

مصرف برنج را محدود نمایید و بجای آن نان جو و یا سنگگ

استفاده نمایید.

توصیه

از مصرف مزمن و طولانی مدت مسهل پرهیز کنید

مصرف دائم قرص های ملین و مسهل موجب تنبلی روده ها می

شود

بدنبال مصرف طولانی دارو های بیزاکودیل و کرچک و پیدرولاکس

تنبلی روده دیده میشود

بدنبال مصرف دارو هایی مثل سبوس و پیدرولاکس و لاکتوز و

شربت شیر منیزیم تنبلی روده ایجاد نمی شود

عوارض یبوست

یبوست به دلیل توقف طولانی مدت مواد زاید و دفعی در روده ی

بزرگ موجب بد اخلاقی، سردرد، بی حوصلگی، حالت تهوع و

مشکلات گوارشی مانند دل درد، عفونت روده ها، همورئید (بواسیر

)، شقاق و ... می شود

عوارض یبوست درمان نشده

عوارضی مانند خونریزی ناشی از بواسیر و چکیدن خون از مقعد

می شود که در طولانی مدت برای دستگاه گوارشی و روده ی بزرگ

مضر است. حتی ممکن است باعث ایجاد سرطان روده نیز بشود.

بنابراین، تمام بیماران باید بلافاصله بعد از بروز علامت های آن به

پزشک مراجعه نمایند.

تهیه کننده: مریم نقته "کارشناس پرستاری"

مشاور علمی: دکتر افشین شهبازی "دستیار تخصصی گوارش

طراحی و تدوین: مریم اقتداری "کارشناس آموزش سلامت"

نرمش خاص جهت رفع یبوست

پنج بار تکرار در هر دفعه آغاز خوبیست.

بهترین زمان نرمش قبل از خوردن صبحانه موقعی که از خواب بیدار می شوید، است.

همیشه هوای ریه های خود را قبل از آغاز انقباض شکمی کاملاً خالی کنید و در حالی که این حرکات را انجام می دهید اجازه ندهید کمترین مقدار هوا داخل ریه ها شود.

انقباض های عضلات شکمی را جلو یک آینه انجام دهید وقتی که شما دیدید جدار شکم را سخت به داخل و به طرف ستون فقرات کشیده اید که یک قوس ایجاد شده مطمئن خواهید شد که کار را بدرستی انجام داده اید.

حرکات انقباض شکمی همیشه باید موقعی صورت گیرد که معده خالی باشد.

درمان

بر اساس علت آن تعیین می شود

اصلاح رژیم غذایی

مصرف مواد فیبردار حجم مدفوع را زیاد و دفع آن را از روده بزرگ آسان می کند

ورزش و پیاده روی منظم علاوه بر کاهش وزن از نظر روحی نیز حالت بهتری به شما میدهد.

در صورت عدم نتیجه مطلوب، استفاده از داروها و به ترتیب از داروهای بی ضرر، کم ضرر و داروهای محرک

مواد غذایی پر فیبر

مصرف مواد غذایی زیر حاوی فیبر هستند و در پیشگیری و درمان یبوست مؤثرند.

غلات و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا،

عدس و لوبیا قرمز با پوست)، و سبوس گندم و جو

سبزیجات (مانند کاهو و سبزی خوردن، گل

کلم، هویج و نخودسبز)

