

بی نظمی و یا کاهش غیر طبیعی دفعات دفع مدفوع کمتر از (۲ الی ۳ بار در هفته) را یبوست گویند.

سخت شدن غیرطبیعی مدفوع، عبور آن را مشکل ساخته و گاهی با درد، کاهش در حجم مدفوع یا باقی ماندن طولانی مدت مدفوع در راست روده همراه است.

علل:

- استفاده از برخی داروها مانند: آرامبخشها،
- مخدرها، ضداسفردگیها، شربت معده (آنتی اسیدهای آلومینیوم دار) و قرصهای آهن.
- اختلالات مربوط به راست روده و مقعد (مانند: هموروئید و فیشر).
- انسداد روده (مانند: سرطان روده).
- سایر علل (مانند: استراحت طولانی مدت در بستر، ضعف و بیحرکتی و خستگی، کاهش مصرف رژیم پرفیبرو دریافت ناکافی مایعات، استرسهای زیاد در زندگی).

علائم:

*نفخ و اتساع شکم

*قار و قور کردن روده

*درد و احساس فشار

*احساس خالی نشدن روده

*سردرد و خستگی

*کاهش اشتها

*فشار هنگام دفع

عوارض:

افزایش فشارخون

هموروئید (بواسیر)

سخت شدن مدفوع

فیشر (زخم مقعد)

مگاکولون (روده متسع و بدون تون عضلانی)

درمان:

- مصرف بی رویه ملینها را قطع کنید.
- از مواد غذایی پر فیبر و مایعات کافی استفاده کنید.
- برنامه ی منظم ورزشی برای تقویت عضلات شکم
- طبق دستور پزشک از داروهای مناسب استفاده کنید.
- ممکن است برای رفع یبوست برای شما از تنقیه یا انما در مراکز درمانی استفاده شود و یا پزشک به شما توصیه کند،
- برای یافتن علت یبوست تستهای تشخیصی انجام دهید.

برای برطرف شدن یبوست به نکات زیر توجه کنید:

فعالیت:

مددجوی عزیز توصیه میشود ورزشهای منظم مثل:

پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شوند را انجام دهید.

توصیه می گردد برای تقویت عضلات شکم ورزشهای منظم (شامل انقباض شکم و بالا آوردن پاها) تا سطح قفسه ی سینه ۴ بار در روز هر بار (۱۰ الی ۲۰دفعه) را انجام دهید.

هنگام اجابت مزاج وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشید.



رژیم غذایی:

مددجوی عزیز توصیه میشود از غذای پرفیبر مانند:

- غلات کامل (مانند: نان سبوس دار)، حبوبات (مانند: عدس) انواع سبزیجات (مانند: سالاد حاوی خیار، گوجه فرنگی، کاهو، کلم و هویج به همراه روغن زیتون)، میوه ها به خصوص آنهایی که میتوان با پوست و دانه مصرف کرد (مانند: سیب، گلابی، توت فرنگی، کشمش، خرما) و آجیل مصرف کنید
- توصیه میگردد غذا را در وعده های زیاد و حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمائید.
- مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.
- توصیه میشود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید.
- از مصرف بیش از حد شیرینی، قهوه و شکلات اجتناب شود.
- از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به (که باعث نفخ و یبوست میشود) اجتناب کنید.

چگونه از یبوست پیشگیری کنیم؟

تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن های گویای بیمارستان (نوبت دهی):

• ۶۷۳۹۵۰۶۰

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

razihospital.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-31- 03

سایر نکات آموزشی:

- جهت داشتن برنامه ی منظم دفعی؛ در زمان مشخص اجابت مزاج داشته باشید(مثلا نیم ساعت پس از مصرف غذا به خصوص صبحانه به دستشویی رفته و بدون زور زدن اجازه دهید شکم شما کار کند).
- در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام دهید و احساس دفع نادیده گرفته نشود.
- از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.

سالمندان ۵ برابر افراد
جوان در معرض یبوست
میباشند. از اینرو باید در
رژیم غذایی خود غذاهای
پرفیبر و مایعات فراوان را
بگنجانند.

- برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر، کیوی، خاکشیر و شیر سرد استفاده کنید.
- بهتر است از داروها بطور مداوم و مستمر استفاده نشود (به خصوص بیزاکودیل) و از داروهای متفاوت در دوره های مختلف و تنها با نظر پزشک استفاده گردد.

نکات قابل توجه هنگام مصرف داروها:

- در صورت تجویز هیدروکسید منیزیم به یاد داشته باشید دارو را با معده خالی و همراه با یک لیوان آب میل نمائید و از مصرف دارو هنگام خواب یا آخر شب اجتناب کنید.
- در صورت تجویز بیزاکودیل به یاد داشته باشید قرص را یک ساعت قبل یا ۲ ساعت پس از صرف غذا همراه با یک لیوان آب میل نمائید. قرص را هنگام خواب و یا قبل از صبحانه میل نمائید و نیز از مصرف شیر یا شربت با آنتی اسید یا همراه با قرص اجتناب کنید.
- در صورت تجویز سوربیتول توصیه میشود دارو قبل از غذا استفاده شود. محتویات هر بسته از دارو در نصف لیوان آب خنک ریخته شده و محلول به دست آمده به تعداد دفعات توصیه شده در روز میل شود.