

یبوست:

بی‌نظمی و یا کاهش غیرطبیعی دفعات دفع مدفوع (کمتر از ۲ الی ۳ بار در هفته) را یبوست گویند. سفت شدن غیرطبیعی مدفوع، عبور آن را مشکل ساخته و گاهی با درد، کاهش در حجم مدفوع یا باقی ماندن طولانی‌مدت مدفوع در راست‌روده همراه است. علل:

- استفاده از برخی داروها مانند، آرام‌بخش‌ها، مخدرها، ضدافسردگی‌ها، شربت معده (آنتی‌اسیدهای آلومینیوم‌دار) و قرص‌های آهن.
- اختلالات مربوط به راست‌روده و مقعد (مانند هموروئید و فیشر).
- انسداد روده (مانند: سرطان روده).
- سایر علل (مانند: استراحت طولانی‌مدت در بستر، ضعف و بی‌حرکتی و خستگی، کاهش مصرف رژیم پرفیبر و 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)
- سفت شدن مدفوع
- فیشر (زخم مقعد)
- مگاکولون (روده متسع و بدون لون عضلانی)

درمان:

❖ مصرف بی‌رویه ملین‌ها را قطع کنید.
❖ از مواد غذایی پرفیبر و مایعات کافی استفاده کنید.
❖ برنامه‌ی منظم ورزشی برای تقویت عضلات شکم داشته باشید.
❖ 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 دریافت علت یبوست تست‌های تشخیصی انجام دهید.

برای برطرف شدن یبوست به نکات زیر توجه

کنید:

- مددجوی عزیز توصیه می‌شود ورزش‌های منظم مثل: پیاده‌روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می‌شوند را انجام دهید.
- توصیه می‌گردد برای تقویت عضلات شکم ورزش‌های

منظم (شامل انقباض شکم و بالا آوردن پاها تا سطح قفسه‌ی سینه ۲ بار در روز هر بار ۱۰ الی ۴۰ دفعه) را انجام دهید.

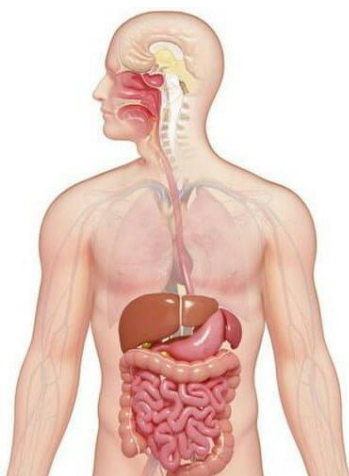
- هنگام اجابت مزاج، وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشید.

رژیم غذایی:

- مددجوی عزیز توصیه می‌شود از غذای پرفیبر مانند: غلات کامل (مانند: نان سبوس‌دار)، حبوبات (مانند: عدس)، انواع سبزیجات (مانند: سالاد حاوی خیار، گوجه‌فرنگی، کاهو، کلم و هویج به‌همراه روغن زیتون)، میوه‌ها به‌خصوص آن‌هایی که می‌توان با پوست و دانه مصرف کرد (مانند: سیب، گلابی، توت‌فرنگی، کشمش، خرما) و آجیل مصرف کنید.
- توصیه می‌گردد غذا را در وعده‌های زیاد، حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمایید.
- مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.
- توصیه می‌شود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به‌تدریج به ۲ الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید.
- از مصرف بیش از حد شیرینی، قهوه و شکلات اجتناب شود.
- از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست، به (باعث نفخ و یبوست می‌شود) اجتناب کنید.
برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر، کیوی، خاک شیر و شیر سرد استفاده کنید.



راهنمای خودمراقبتی یبوست



واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمارستان

فروردین ۱۴۰۵

- **توجه :** سالمندان ۵ برابر افراد جوان در معرض غذایی خود غذاهای پر فیبر و مایعات فراوان را بگنجانند.

سایر نکات آموزشی:

- ✓ مددجوی گرمی توصیه می شود جهت داشتن برنامه ی منظم دفعی، در زمان مشخص اجابت مزاج داشته باشید. (مثلاً 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.

منابع :

سایت آموزش به بیمار

WWW.NKUMS.AC.IR

کتاب برونر داخلی – جراحی

فروردین ۱۴۰۳

- بهتر است از داروها به طور 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 داروها با معده خالی و همراه با یک لیوان آب میل نمایید و از مصرف دارو هنگام خواب یا آخر شب اجتناب کنید.
- در صورت تجویز پیراکودیل 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. قرص را هنگام خواب و یا قبل از صبحانه میل نمائید و نیز از مصرف شیر یا شربت یا آنتی اسید یا همراه با قرص اجتناب کنید.
- در صورت تجویز سوربیتول توصیه می شود 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.