



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

یبوست

یبوست چیست؟

بی نظمی و یا کاهش غیر طبیعی دفعات دفع مدفوع (کمتر از 2 الی 3 بار در هفته) را یبوست گویند. سخت شدن غیر طبیعی 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: آرام بخش ها، مخدرها، ضداسردگی ها، شربت معده (انتی اسیدهای آلومینیوم دار) و قرص های 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 بی حرکتی و خستگی، کاهش مصرف رژیم پرفیبر و دریافت ناکافی مایعات، استرس های زیاد در زندگی)

علائم:

- نفخ و اتساع شکم
- قاروقور کردن روده ها
- درد و احساس فشار
- احساس خالی نشدن روده
- سردرد و خستگی
- کاهش اشتها
- فشار هنگام دفع
- مدفوع باحجم کم، خشک و سفت

عوارض:

- افزایش فشارخون
- هموروئید(بواسیر)
- سخت شدن مدفوع
- فیشر(زخم مقعد)
- مگا کولون(روده متسع و بدون تون عضلانی)

درمان :

- مصرف بی رویه ملین ها را قطع کنید
- از مواد غذایی و پرفیبر و مایعات کافی استفاده کنید.
- برنامه ی 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 یافتن علت یبوست تست های تشخیصی انجام دهید.

برای برطرف شدن یبوست به نکات زیر توجه کنید:

فعالیت :

- مددجوی عزیزتوصیه می شود ورزش های منظم مثل: پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شوند را انجام دهید.
- توصیه می گردد برای تقویت عضلات شکم ورزش های منظم (شامل انقباض شکم و بالا آوردن پاها تا سطح قفسه ی سینه 4 بار در روز هر بار 10 الی 20 دفعه) را انجام دهید.
- هنگام اجابت مزاج ، وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشید.

رژیم غذایی:

مدد جوی عزیزتوصیه می شود 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 می توان با پوست و دانه مصرف کرد(مانند : سیب ، گلابی ، توت فرنگی ، کشمش، خرما) و آجیل مصرف کنید.

توصیه می گردد غذا را در وعده های زیاد و حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمایید.

مایعات فراوان (8 لیوان در روز) بنوشید.

توصیه می شود که سبوس گندم را بایک قاشق مربا خوری در روز شروع و به تدریج به 4 الی 6 قاشق غذا خوری 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 می شود) اجتناب کنید.

برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون ، آلو ، انجیر ، کیوی ، خاک شیر 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 بانظر پزشک استفاده گردد.

نکات قابل توجه هنگام مصرف داروها :

- در صورت تجویز هیدرو کسید منیزیم به یاد داشته باشید دارو را 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 بیزاکودیل به یاد داشته باشید قرص را یک ساعت قبل یا 2 ساعت پس از صرف غذا همراه با یک لیوان آب میل نمایید . قرص را هنگام خواب و یا قبل از صبحانه میل نمایید و نیز از مصرف شیر یا شربت با 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.

توجه :

سالمدان 5 برابر افراد جوان در معرض یبوست می باشند . از اینرو باید در رژیم غذایی خود غذاهای پرفیبر و مایعات فراوان را بگنجانند.

سایر نکات آموزشی :

- مددجوی گرامی توصیه می شود جهت داشتن برنامه 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.