

یبوست:

بی نظمی و یا کاهش غیر طبیعی دفعات دفع مدفوع (کمتر از ۲ الی ۳ بار در هفته) و قوام سخت مدفوع را یبوست گویند. سخت شده 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 بخش، مخدرها، ضد افسردگی، شربت معده، (آنتی اسیدهای آلومینیوم دار) و قرص های آهن.
- اختلالات مربوط به راست روده و مقعد مانند: هموروئید یا بواسیر و شقاق
- انسداد روده (مانند سرطان روده)

سایر علل مانند: استراحت طولانی مدت در بستر، ضعف و بی حرکتی و خستگی و کاهش مصرف رژیم پرفیبر و دریافت ناکافی مایعات، و استرس

علائم:

نفخ و اتساع شکم
درد و احساس فشار

احساس خالی نشدن روده
سردرد و خستگی
کاهش اشتها
فشار هنگام دفع
مدفوع با حجم کم، خشک و سفت

عوارض:

افزایش فشار خون
هموروئید (بواسیر)
سخت شدن مقعد
فیشر (شقاق زخم مقعد)
مگا کولون (روده متسع و بدون تون عضلانی)

درمان

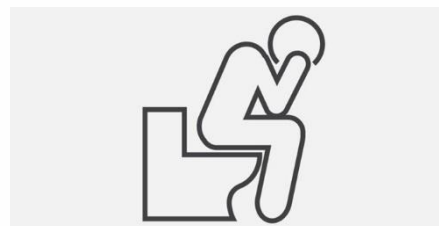
- مصرف بی رویه ملین ها را قطع کنید.
- از مواد غذایی پر فیبر و مایعات کافی استفاده کنید.
- برنامه منظم ورزشی برای تقویت عضلات شکم داشته باشید.

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 تست های تشخیصی انجام دهید

آموزش برای برطرف شدن یبوست به

نکات زیر توجه کنید

مددجو عزیز توصیه میشود ورزش های منظم مثل پیاده روی ورزش که باعث افزایش حرکات روده می شوند را انجام دهید.
توصیه می گردد برای تقویت عضلات شکم ورزش های منظم (شامل انقباض شکم و با در آوردن پاهاتما سطح قفسه سینه ۴ بار در روز هر بار ۱۰ الی ۲۰ دفعه) را انجام دهید هنگام اجابت مزاج وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشد.



آموزش رژیم غذایی

مددجوی عزیز توصیه میشود از غذاهای پر فیبر مانند غلات کامل مانند نان سبوس دار حبوبات مانند عدس انواع سبزیجات مانند سالاد حاوی خیار، گوجه فرنگی، کاهو و هویج همراه با روغن زیتون) مصرف شود

توصیه می گردد غذا را در وعده های متعدد حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمایید.
مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید

یبوست





راهنمای خود مراقبتی

یبوست

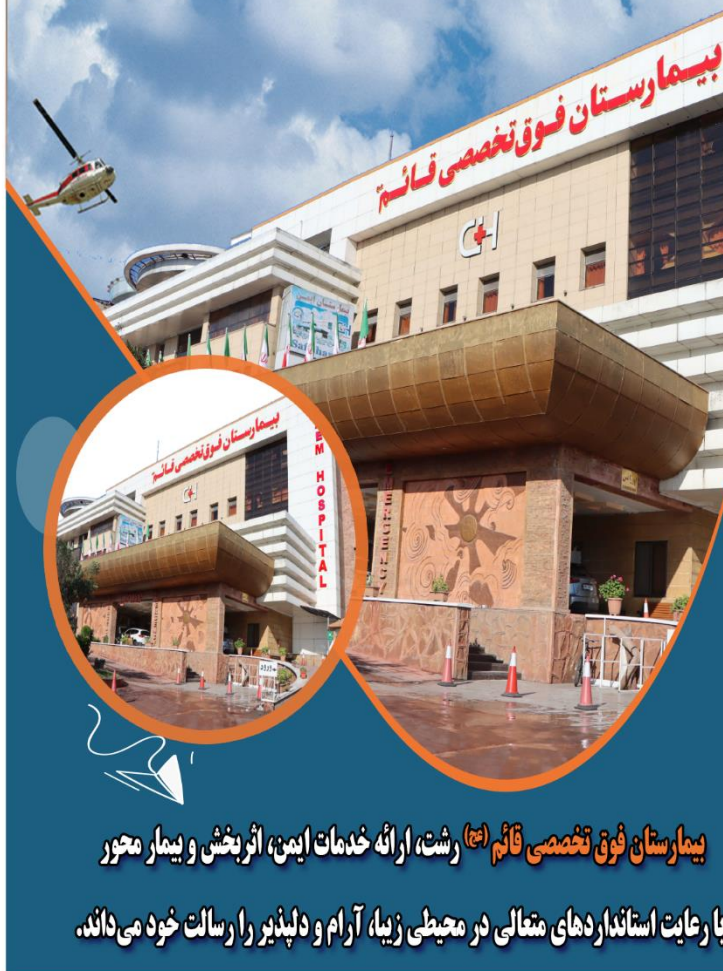


زیر نظر:

کمیته آموزشی بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)

تهیه: از بخش اورژانس

پزشک تایید کننده: دکتر تاجیک



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج) رشت، ارائه خدمات ایمن، اثربخش و بیمار محور

با رعایت استانداردهای متعالی در محیطی زیبا، آرام و دلپذیر را رسالت خود می داند.

ghaeminhospital



<https://www.ghaem-hospital.ir>



ghaeminhospital@gmail.com



رشت، بلوار شهید افتخاری



۰۱۳-۳۳۵۶۵۰۱۱



۰۱۳-۳۳۵۶۵۰۱۰



از مصرف بیش از حد شیرینی ، قهوه و شکلات
اجتناب کنید.

• از خوردن سیب با پوست ، انار ، ماست و به
(باعث نفخ و یبوست می شود) اجتناب کنید.

• برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون ، آلو،
انجیر ، کیوی - خاکشیر- شیر سرد استفاده کنید.

• بهتر است از داروهای ملین بطور مداوم و
مستمر استفاده شود (به خصوص بیزاکودیل) و از
داروهای متفاوت در دوره های مختلف و تنها با نظر
پزشک استفاده شود.

آموزش های لازم:

در صورت تجویز هیدروکسید منیزیم به یاد داشته
باشید:

داروها را با معده خالی و همراه با یک لیوان آب میل
نمایید. از مصرف دارو هنگام خواب یا آخر شب
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: سالمندان و برابر افراد جوان در معرض

یبوست می باشند. از اینرو در رژیم غذایی خود
غذایهای پر فیبر و مایعات فراوان بگنجانند.

مددجو گرامی توصیه می شود 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