

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 بمایماندن طولانی مدت مدفوع در راست روده همراه است.

علل:

- استفاده از برخی داروها مانند: آرام بخش ها، مخدرها، ضداسهالها، شربت معده (انتهی 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 پر فیبر و دریافت ناکافی مایعات، استرس های زیاد در زندگی)

علائم:

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

عوارض:

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

درمان :

- مصرف بي رويه ملين ها را قطع كنيد
- از مواد غذايي و پرفيبر و مايعات كافي استفاده كنيد.
- برنامه ي منظم ورزشي براي تقويت عضلات شك داشته باشيد.
- طبق دستور پزشك از داروهاي مناسب استفاده كنيد.
- ممكن است براي رفع يبوست براي شما از تنقيه يا انما در مراكز درماني استفاده شود و يا پزشك به شما توصيه كند براي يافتن علت يبوست تست هاي تشخيصي انجام دهيد.

براي برطرف شدن يبوست به نكات زير توجه كنيد:

فعاليت :

- * مددجوي عزيزتوصيه مي شود ورزش هاي منظم مثل: پياده روي و نرمش كه باعث افزايش حرركات روده مي شوند را انجام دهيد.
- * توصيه مي گردد براي تقويت عضلات شك ورزش هاي منظم (شامل انقباض شكم و بالا آوردن پاها تا سطح قفسه ي سينه 4 بار در روز هر بار 11 الي 21 دفعه) را انجام دهيد.
- * هنگام اجابت مزاج ، وضعيت طبيعي (نيمه چمباتمه) داشته باشيد.

رژيم غذايي:

مدد جوي عزيزتوصيه مي شود از غذاي پرفيبر مانند: غلات كامل (مانند: نان سبوس دار) ، حبوبات (مانند : عدس) انواع سبزيجات (مانند: سالاد حاوي خيار ، گوجه فرنگي ، كاهو ، كلم و هويچ به همراه روغن زيتون) ميوه ها به خصوص آنهائي كه مي توان با پوست و دانه مصرف كرد(مانند : سيب ، گلابي ، تموت فرنگي ، كشمش، خرما) و آجيل مصرف كنيد. توصيه مي گردد غذا را در وعده هاي زياد و حج كم و در فواصل زماني منظم مصرف نماييد. مايعات فراوان (8 ليوان در روز) بنوشيد. توصيه مي شود كه سبوس گندم را با يك قاشق مربا خوري در روز شروع و به تدريج به 4 الي 6 قاشق غذا خوري افزايش دهيد. از مصرف بيش از حد شيريني ، قهوه و شكلات اجتناب شود . از خوردن سيب بدون پوست ، انار ، ماست و به (كه باعث نفخ و يبوست مي شود) اجتناب كنيد. براي نرم كردن مدفوع از روغن زيتون ، آلو ، انجير ، كيوي ، خاك شير و شير سرد استفاده كنيد. بهتر است از داروها بطور مداوم و مستمر استفاده نشود (به خروص بيزاكوديل) و از داروهاي متفاوت در دوره هاي مختلف و تنها بانظر پزشك استفاده گردد.

نكات قابل توجه هنگام مصرف داروها :

- در صورت تجويز هيدرو كسيد منيزي به ياد داشته باشيد دارو را با معده خالي و همراه با يك ليوان آب ميل نماييد و از مصرف دارو هنگام خواب يا آخر شب اجتناب كنيد.

- در صورت تجویز بیزاکودیل به یاد داشته باشید قرص را يك ساعت قبل یا 2 ساعت پس از صرف غذا همراه با يك 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 :

سالمندان 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 (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.
- * از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.