

یبوست :

یبوست یکی از مشکلاتی است که خیلی از مردم را گرفتار می کند. برخی به علت بالا رفتن سن و برخی به علت عادت های نادرست غذایی و کم تحرکی از این بیماری رنج می برند.

یبوست به صورت اجابت مزاج دشوار، با دفعات کم و یا اجابت مزاج ناکامل تعریف می شود.

بیشتر افراد حداقل سه بار در هفته اجابت مزاج دارند. اما تعداد دفعات کم اجابت مزاج به تنهایی برای تشخیص یبوست کفایت نمی کند، چرا که در بسیاری از بیماران مبتلا به یبوست، تعداد دفعات اجابت مزاج طبیعی است اما اجابت مزاج با زور زدن بیش از حد، سفت بودن مدفوع و احساس پری در قسمت تحتانی شکم و احساس ناکافی بودن دفع مدفوع همراه است. به وجود مدفوع سفت و گلوله گلوله که به سختی دفع می شود یبوست می گویند که اجابت مزاج در این افراد به میزان کمتر از سه بار در هفته و احساس عدم تخلیه کامل پس از اجابت مزاج می باشد.



علل یبوست:

✚ **شیوه زندگی:** کمبود فیبر در غذا، ورزش نکردن و نوشیدن آب کم

✚ **داروها:** آنتی اسید های حاوی آلومینیوم، آنتی هیستامین ها، مخدرها، آسپیرین و ایبوپروفن

✚ **مکمل هلی غذایی:** مکمل های آهن و کلسیم

✚ **بعضی بیماری ها:** دیابت، کم کاری تیروئید، بیماری ام اس، پارکینسون

✚ **اختلالات متابولیسم:** میزان کم پتاسیم و میزان بالای کلسیم خون

✚ **افسردگی و اضطراب**

✚ **بیماری های روده:** تومورها، سندرم روده تحریک پذیر، بیماری های التهابی روده، تنگ شدن مجرای دفع بر اثر ایجاد جوشگاه زخم و بیماری راست روده

عوارض یبوست:

خونریزی، بواسیر، پارگی مقعد و ایجاد شقاق، بیرون زدگی راست روده از عوارض یبوست می باشند.



همیشه پیشگیری مقدم بر درمان است و بدانید بسیار راحت تر خواهید بود اگر از بروز این مشکل در همان ابتدا پیشگیری کنید.

جهت پیشگیری از یبوست رعایت نکات زیر می تواند به شما کمک می کند:

مصرف کافی مایعات:

مصرف کافی مایعات در پیشگیری از این بیماری نقش مهمی دارد، اما مقدار دقیق مصرف آب و سایر مایعاتی که انسان باید هر روز مصرف کند، برای هر فرد متفاوت است و به عواملی از جمله سن، جنسیت، سلامت و میزان فعالیت شما بستگی دارد. همچنین یادتان باشد مصرف مواد حاوی کافئین مانند قهوه و چای پر رنگ را کاهش دهید زیرا آب بدن را کم می کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم
مجمع بیمارستانی برادران خواجه جهرمی (خواجه پور)
مرکز آموزشی درمانی سید الشهداء (ع)

یبوست



شناسنامه پروشور آموزشی		NM_FO_052_01
عنوان		شماره پمفلت: ۱
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی	یبوست
منابع	- پرستاری کودکان ویلی و ونگ - برونرو سودارث	
سال تهیه	۱۴۰۱	
بازبینی	سالانه	
ناظر کیفی	دکتر محسن سیاحی رئیس مرکز آموزشی درمانی سید الشهداء شماره پروشور: ۲۲۲۸ مستند و ملحق فایده دهنده دکتر محسن سیاحی رئیس مرکز آموزشی درمانی سید الشهداء شماره پروشور: ۲۲۲۸ مستند و ملحق فایده دهنده	

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِتَ النَّاسُ وَهَكَامِي كَمَا بِيَمارُ مِي شُومُ، اَو شَفَايِم مِي دَهَد.

توجه به دفع:

به احساس دفع مدفوع بی توجهی نکنید. هر چه زمان طولانی تر شود، آب بیشتری از مدفوع جذب شده و دفع آن سخت تر می شود.

و باز هم فراموش نکنید که در صورت بروز مشکل مراجعه به پزشک و رعایت نکات و توصیه های وی ضروری است. در ضمن هنگام مواجهه با این مشکل هرگز به صورت خودسرانه دارو مصرف نکنید.



رژیم غذایی سرشار از فیبر:

رژیمی سرشار از مواد غذایی حاوی فیبر مانند میوه و سبزیجات در رفع این مشکل بسیار مفید است. برای جلوگیری از بروز برخی مشکلات، فیبر را به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

میوه و سبزیجاتی مانند سیب، هویج، کاهو، آلو، گلابی و برخی نان های سبوس دار برای کاهش و درمان یبوست مفید است.

همچنین غذاهای سرشار از چربی و قند و موادی که فیبر کمی دارند ممکن است موجب بروز یا وخامت یبوست شوند. پس خوردن این گونه مواد را محدود کنید.

ورزش و فعالیت بدنی منظم:

فعالیت و انجام منظم برنامه های ورزشی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا برای کمک به تحریک عملکرد روده مهم و مفید است. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در اغلب روزهای هفته توصیه می شود.

