

مرتب ورزش کنید :

ورزش منظم به بهبود کار روده بزرگ و رفع یبوست کمک می کند. درباره شروع برنامه ورزشی از پزشکتان سؤال کنید. از مصرف مزمن و طولانی مدت مسهل پرهیز کنید : مسهل ها روده بزرگ را تحریک می کنند تا سریعتر کار کند . مصرف مداوم مسهل ها می تواند سبب کش آمدن و ضعیف شدن روده بزرگ گردند . و نهایتاً ممکن است روده بزرگ بدون آنها اصلاً کار نکند . پزشکتان می تواند به شما در قطع وابستگی به مسهل ها کمک نماید . در هر صورت ، هرگز قبل از مشورت با پزشک آنها را مصرف نکنید .

مواد پرفیبر :

مصرف مواد غذایی زیر حاوی فیبر هستند و در پیشگیری درمان یبوست می توانند مؤثر باشند .

- غلات پرفیبر
- حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس ، لپه ، باقلا) سبوس و سبوس گندم و جو
- سبزیجات (مانند گل کلم ، هویج و نخود سبز)
- مصرف ۱۲-۸ لیوان آب در شبانه روز
- میوه های تازه بخصوص سیب ، گلابی و میوه های خشک مانند کشمش و برگه زردآلو
- گردو ، فندق ، بادام و غلات (بخصوص حبوباتی از قبیل عدس و لوبیا قرمز)
- استفاده روزانه از سالاد و کاهو همراه با یک قاشق غذاخوری سبوس گندم بعلاوه روغن زیتون و آب لیمو کمک کننده است .
- توصیه می شود مصرف برنج را محدود نمایید و بجای آن نان جو و یا سنگک استفاده نمایید .

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.

خط مستقیم - ۵۵۲۳۷۲۶۰
۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳-داخلی
سوپروایزر ۳۳۱

آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس :

۴- ۵۵۲۲۸۵۸۱

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده : دکتر ستایش

کد : Pa-HPT-50

بیمارستان شهدای هفتم تیر

یبوست



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت

بیمارستان شهدای هفتم تیر

جریان تشکیل مدفوع :

در جریان هضم غذا مواد مفید و قابل استفاده در روده کوچک جذب میشود و بخش ناچیزی بصورت غیر قابل جذب وارد روده بزرگ میشود. این بخش غیر قابل جذب عمدتاً مواد فیبری (پلی ساکاریدهای موجود در غشاء سلولهای گیاهی) و منشاء آنها دانه غلات و حبوبات است. در روده بزرگ عمدتاً آب و املاح جذب می شود و آنچه نهایتاً دفع میشود در یک فرد سالم معادل ۴۰۰-۲۰۰ گرم مدفوع در ۲۴ ساعت است. حدود ۷۵٪ وزن مدفوع آب است و ۲۵٪ دیگر مواد جامد است. محتویات مواد جامد مدفوع عمدتاً از میکروبیها و مواد فیبری تشکیل شده است. بنابراین وزن و قوام مدفوع در هر فرد بستگی به میزان آب موجود در آن و حجم مواد فیبری دارد. در صد مواد فیبری در مدفوع بستگی کامل به میزان مصرف این مواد در رژیم غذایی دارد و حجم آب مدفوع بستگی به حرکات دودی روده بزرگ (طول مدت ماندگاری مواد دفعی در روده بزرگ و فعالیت روده بزرگ در جذب آب مدفوع) دارد. در افرادی که مقدار زیادی فیبر مصرف می کنند (نان گندم و جو سبوس دار، حبوبات و...) و حرکات دودی روده بزرگ طبیعی نیز دارند، حجم مدفوع در ۲۴ ساعت ممکن است به ۴۰۰ گرم برسد.

تعریف یبوست :

نزدیک به نیمی از افرادی که با شکایت یبوست به پزشک مراجعه می کنند طبق تعریف یبوست ندارند. اغلب این افراد از میزان و یا نحوه دفع مدفوع شکایت دارند. تعداد دفعات اجابت مزاج در افراد مختلف جامعه متفاوت است و از ۳ بار در روز تا ۳ بار در هفته محدوده طبیعی تلقی می شود. به همین دلیل بوجود آمدن تغییر در تعداد دفعات اجابت مزاج در هر فرد نسبت به وضعیت معمولی او (کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج) باید یبوست تلقی شود. ولی اگر کسی همیشه یکبار در هر روز اجابت مزاج دارد این فرد یبوست ندارد. حجم و شکل مدفوع نیز بستگی کامل به نوع رژیم غذایی فرد دارد و کاهش قابل توجه مواد فیبری در غذا می تواند منجر به مدفوع کم حجم و خشک شود که با تغییر رژیم غذایی اصلاح می شود.

علائم :

علائم زیر ممکن است همراه با یبوست وجود داشته باشد :

- احساس پری در معقد
- احساس نفخ و گاز
- احساس نیاز به دفع فوری مدفوع ، اما عدم توانایی در دفع کامل
- درد شکم و گرفتگی عضلات شکم
- تهوع

علل یبوست :

یکی از علل مهم یبوست مصرف غذای کم فیبر و کم آب است. در مسافرت که معمولاً رژیم غذایی عادی شما عوض می شود، می تواند یبوست ایجاد گردد. خانمهای حامله اغلب یبوست پیدا می کنند. علل دیگر یبوست عبارتند از کم تحرکی، استفاده نادرست از مسهل ها، مصرف داروهای خاص (از قبیل داروهای ضد درد، مدرها، و آنتی هیستامین ها) یا عدم اختصاص وقت کافی برای عمل دفع مدفوع می باشد. بیماریهایی از قبیل مرض قند و کم کاری تیروئید نیز ممکن است باعث یبوست شوند.



مواد غذایی پر فیبر

بررسی و معالجه یبوست شدید و مقاوم :

اکثر قریب به اتفاق افرادی هستند که یبوست دارند، با درمانهای معمولی خوب می شوند. وقتی یبوست شدید باشد و بیمار با درمانهای معمول بهبودی پیدا نکند لازم است بررسی دقیقتری از جمله اندازه گیری مدت زمان عبور از روده بزرگ را با عکس برداری مخصوص انجام گردد. در این بررسی معمولاً بیمار تعداد ۶۰ عدد از قرصهای کوچکی را می خورد و پس از چند روز با عکس برداری ساده شکم طول مدت عبور مواد از روده بزرگ

بررسی های لازم :

بشتر اوقات علت یبوست یک مسئله جدی نیست اما در موارد نادر، یبوست مزمن ممکن است علامت انسداد یا ناهنجاری در روده بزرگ باشد. پزشک شما می تواند برای بررسی علت یبوست شما را تحت آزمایش قرار دهد تا علت زمینه ای را پیدا کند.

سابقه پزشکی شما :

پزشک شما ممکن است مطالبی از این قبیل بپرسد :

- اخیراً چه داروهایی مصرف نموده اید؟ (مسکن، ضد افسردگی)
- چه مدت است که این علائم را دارید؟
- چه نوع غذاهایی میل می کنید؟
- فعالیت معمول شما چقدر است؟
- آیا مشکلات پزشکی دیگری دارید؟
- آیا شما معمولاً از مسهل یا تنقیه استفاده میکنید؟
- آیا همزمان با دفع مدفوع درد و یا خونریزی دارید؟

آزمایشها :

برای کنار گذاشتن علل جدی یبوست معایناتی انجام میشود. معمولاً نمونه مدفوع و خون جهت آزمایش گرفته می شود. انجام سیگموئیدسکوپی ممکن است لازم باشد. دستگاه بخصوص مشاهده می کند. ممکن است یک عکس برداری ویژه با اشعه ایکس که تنقیه با باریوم نامیده می شود، نیز انجام شود. برای این آزمون روده بزرگ توسط محلول باریوم دار پر می شود، سپس عکس هایی با اشعه ایکس از کل روده بزرگتان گرفته می شود.

درمان یبوست :

بعد از بررسی شما یک طرح درمانی مناسب توسط پزشکتان توصیه می شود. این درمان می تواند خوردن فیبر بیشتر، انجام ورزش بیشتر و پرهیز از مصرف زیاد از حد مسهل ها و یا قطع داروهای غیر ضروری باشد

فیبر بیشتری بخورید :

یکی از بهترین راه های درمان شما مصرف غذاهای با فیبر زیاد است. بهترین منبع فیبر، غلات (جو، گندم) و سپس حبوبات است. سبزیجات نیز دارای فیبر قابل توجهی هستند. مواد فیبر دار حجم مدفوع را زیاد و دفع آن را از روده بزرگ تسریع می نماید. نوشیدن مایعات کافی هم توصیه می شود.