

بی‌نظمی و یا کاهش غیرطبیعی دفعات دفع مدفوع (کمتر از ۱۲ الی ۳ بار در هفته) را یبوست گویند. سخت شدن غیرطبیعی 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: آرام‌بخش‌ها، مخدرها، ضدافسردگی‌ها، شربت معده (آنتی‌اسیدهای آلومینیوم‌دار) و قرصهای آهن.

★ اختلالات مربوط به راست روده و مقعد (مانند: هوروئید و فیشر).

★ انسداد روده (مانند: سرطان روده).

★ سایر علل (مانند: استراحت طولانی مدت در بستر، ضعف و بی‌حرکتی و خستگی، کاهش مصرف رژیم پر فیبر و دریافت ناکافی مایعات، استرس‌های زیاد در زندگی).

### علائم:

\* نفخ و اتساع شکم

\* قار و قور کردن روده

\* 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 فشارخون

\* هموروئید (بواسیر)

\* سخت شدن مدفوع

\* فیشر (زخم مقعد)

\* مگا کولون (روده متسع و بدون تون عضلانی)

### درمان:

◆ مصرف بی‌رویه ملین‌ها را قطع کنید.

◆ از مواد غذایی پر فیبر و مایعات کافی استفاده کنید.

◆ برنامه‌ی 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 تست‌های تشخیصی انجام دهید.

### برای برطرف شدن یبوست به نکات زیر توجه کنید:

#### فعالیت:

\* مددجوی عزیز توصیه می‌شود ورزش‌های منظم مثل: پیاده‌روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می‌شوند را انجام دهید.

\* توصیه می‌گردد برای تقویت عضلات شکم ورزش‌های منظم (شامل انقباض شکم و بالا آوردن پاها

تا سطح قفسه‌ی سینه ۴ بار در روز هر بار ۱۰ الی ۲۰ دفعه) را انجام دهید.

\* هنگام اجابت مزاج وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشید.



### رژیم غذایی:

\* مددجوی عزیز توصیه می‌شود از غذای پر فیبر مانند: غلات کامل (مانند: نان سبوس‌دار)، حبوبات (مانند: عدس) انواع سبزیجات (مانند: سالاد حاوی خیار، گوجه‌فرنگی، کاهو، کلم و هویج به همراه روغن زیتون)، میوه‌ها به خصوص آنهایی که می‌توان با پوست و دانه مصرف کرد (مانند: سیب، گلابی، توت فرنگی، کشمش، خرما) و آجیل مصرف کنید.

\* توصیه می‌گردد غذا را در وعده‌های زیاد و حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمایید.

\* مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.

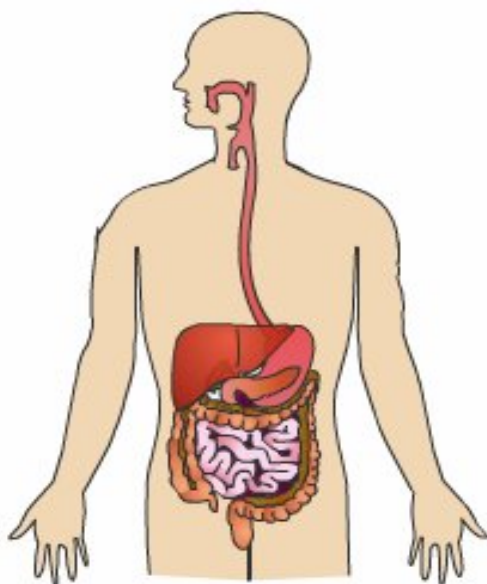
\* توصیه می‌شود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید.

\* 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 می‌شود) اجتناب کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No G۳



چگونه از

# یبوست

پیشگیری کنیم؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

## سایر نکات آموزشی:

✿ مددجوی گرامی توصیه می‌شود جهت داشتن برنامه‌ی 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.

*دانشگاه علوم پزشکی تهران*  
*مرکز آموزشی درمانی ضیائیان*  
*پمفلت آموزشی برای شما مددجوی گرامی*

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

\* 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 دوره‌های مختلف و تنها با نظر پزشک استفاده گردد.

## نکات قابل توجه هنگام مصرف داروها:

\* در صورت تجویز هیدروکسید 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 ۲ 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 سوریتول توصیه می‌شود 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 ۵ برابر افراد جوان در معرض یبوست می‌باشند. از اینرو باید در رژیم غذایی خود غذاهای پرفیبر و مایعات فراوان را بگنجانند.