



مرکز آموزشی درمانی امیرکبیر

## یبوست و درمان آن



تهیه و تنظیم: شیمیا علامدثین (کارشناس پرستاری)

منبع: تغذیه کراوس

وقتی بیمار به داروهای ملین نیاز دارد، پزشک باید میزان و نوع آن را مشخص کند. ملینهای خوراکی به صورت مایع، قرص، پودر و دانه های ریز وجود دارد و به روشها مختلفی عمل می کنند.

### درمانهای دیگر:

درمان یبوست ممکن است به طرق خاصی انجام گیرد. برای مثال ممکن است پزشک دستور قطع استفاده از دارو را داده و یا انجام عمل جراحی را برای درست کردن مشکلات مقعد مثل بیرون زدگی مقعد توصیه کند. برداشتن روده بزرگ بوسیله جراحی، ممکن است برای کسانی که به عوارض شدیدی دچار شده اند که منجر به بی فعالیتی روده بزرگ شده است توصیه شود. با این وجود منفعت این جراحی باید در مقابل زیان ها و عوارضش که شامل درد شکم و اسهال است، سنجیده شود.

### آیا یبوست می تواند نشانه یک بیماری جدی باشد؟

گاهی اوقات یبوست می تواند موجب گرفتاری های پیچیده ای گردد، از آن جمله هموروئید (بواسیر) است که منجر به فشار در هنگام دفع مدفوع و یا خراشیدگی و پارگی پوست اطراف مقعد می شود، وقتی مدفوع حجیم و سخت به مقعد فشار می آورد، ممکن است سبب خون در مدفوع گردد. بعضی اوقات کشیدگی سبب می شود مقداری از آستر مخاط روده از مخرج خارج شود. این حالت بیرون زدگی یا پرولاپس خوانده می شود که ممکن است باعث ترشح موکوس از مقعد شود. یبوست ممکن است سبب شود مدفوع سخت در روده مانده و فعالیت طبیعی روده برای دفع آن کافی نباشد. این حالت تجمع مدفوع نامیده می شود که اغلب در بچه ها و سالمندان اتفاق می افتد.

## یبوست چگونه درمان می شود؟

اگرچه درمان بستگی به علت، سختی و تداوم یبوست دارد ولی در بیشتر مواقع تغییر در رژیم غذایی و طریقه زندگی در بهبود علائم کمک کرده و سبب جلوگیری از تکرار مجدد این بیماری می شود.

**رژیم غذایی:** رژیم غذایی با مقدار کافی فیبر (۲۰ تا ۲۵ گرم در هر روز) سبب می شود که مدفوع حجیم روان و نرم شود. پزشک یا کارشناس تغذیه می تواند یک رژیم غذایی مناسب را توصیه کند. غذاهایی که مقدار بالایی فیبر دارند شامل باقلا و لوبیا، حبوبات و سبوس غلات و حبوبات، میوه ها و سبزی های تازه مثل مارچوبه، کلم بروکلی، کلم و هویج می باشند. برای کسانی که مستعد یبوست هستند محدود کردن غذاهایی که مقدار کمی فیبر دارند یا اصلا فیبر ندارند مثل بستنی، پنیر، گوشت و غذاهای کنسرو شده خیلی مهم است.

### تغییر در شیوه زندگی:

تغییرات دیگری که ممکن است به درمان و پیشگیری از یبوست کمک کنند شامل نوشیدن آب و مایعات کافی مثل آب میوه و سبزی و سوپهای ساده که سبب از دست رفتن آب نمی شوند و نرمش و ورزش روزانه است، هم چنین فرد باید زمان کافی برای انجام عمل دفع اختصاص دهد. احساس اجابت مزاج را نباید نادیده گرفت

### داروهای ملین.

اکثر کسانی که بندرت دچار یبوست می شوند نیاز به داروی ملین ندارند. اما کسانی که رژیم غذایی درستی داشته و شیوه زندگی خود را نیز تغییر داده اند و هنوز هم به یبوست دچار می شوند ممکن است برای مدت محدودی نیاز به استفاده از داروهای ملین داشته باشند. در کودکان، درمان کوتاه مدت با داروهای ملین با ثابت نگه داشتن عادات روده، می تواند در پیشگیری از یبوست موثر باشد.

## یبوست چیست؟

یبوست یعنی اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته .درهنگام یبوست ، مدفوع خشک شده و دفع آن سخت می شود. بعضی از مردم فکر می کنند که اگر روزی یکبار دفع نداشته باشند به یبوست دچار شده اند اما دفع طبیعی مدفوع ممکن است ۲بار در روز یا ۲ بار در هفته باشد و این به شخص بستگی دارد. یبوست یک نشانه است نه بیماری. تقریباً هرکس درزندگی خود یکبار یبوست را تجربه می کند. بیشتر یبوستها موقتی بوده و جدی نمی باشند.

از نظر تعریف کلینیکی یبوست شامل دو نشانه از نشانه های زیر برای حداقل ۱۲ هفته میباشد (پی درپی و متوالی بودن ضروری نیست)

- احساس فشار در هنگام اجابت مزاج
- مدفوع سفت و سنگین
- احساس دفع ناقص
- احساس گرفتگی و انسداد مقعد
- دفع مدفوع کمتر از سه بار در هفته

## دلایل یبوست چیست؟

با عبور غذا از روده بزرگ، آب آن جذب شده و موادزائد (مدفوع) تشکیل میشود. انقباض ماهیچه های روده بزرگ ، مدفوع را به سمت مقعد هل می دهد. یبوست وقتی اتفاق می افتد که روده بزرگ بیش از معمول آب جذب کند و یا ماهیچه های آن به آرامی منقبض شده یا تنبل شوند. در این صورت مدفوع بسیار کند از روده بزرگ عبور می کند و در نتیجه سخت و خشک می شود .

## عوامل شایع ایجاد یبوست عبارتند از:

- نبود فیبرکافی(میوه، سبزی، غلات) در رژیم غذایی، مصرف زیاد چربی و غذاهای آماده(fast food) ، مصرف زیاد غذاهای نرم و مایع بدلیل کهولت سن.
- نادیده گرفتن انقباضات مربوط به دفع (بدلیل عدم تمایل به استفاده از سرویسهای بهداشتی بیرون از منزل ، احساس استرس ویا گرفتاری زیاد و...)
- عدم مصرف کافی آب و مایعات: مایعات و غذاهای روان ، حجم مدفوع را زیاد کرده و سبب دفع آسانتر می گردند.
- فقدان فعالیت فیزیکی (مخصوصا در سالمندان)
- داروها .
- سندرم روده تحریک پذیر
- تغییرات درزندگی روزمره مانند حاملگی ، کهولت سن وسفر
- استفاده نادرست از داروهای ملین
- ازدست دادن آب
- مشکلات روده بزرگ
- بیماری های خاص یا موضعی مثل سکنه مغزی (بسیار شایع)
- مشکلاتی درکارکرد روده (یبوست مزمن بدون دلیل مایعاتی که حاوی کافئین هستند مثل قهوه، نوشابه های گازدار و الکل ، خود موجب از دست دادن آب و بدتر شدن علائم یبوست می شوند. )

## عدم وجود فیبر کافی در رژیم غذایی:

فیبر قسمتی از میوه ها ، سبزیها و غلات است که بدن نمی تواند آنها را هضم کند .مردمی که فیبرزیادی در رژیم غذایی مصرف می کنند، کمتر به یبوست دچار می شوند. شایع ترین دلیل یبوست ، رژیم غذایی است که درآن میزان فیبرکم ومیزان چربیها زیاد باشد مانند پنیر، تخم مرغ و انواع گوشت.

داروهایی که می توانند سبب یبوست شوند ، شامل:

- ✓ داروهای مسکن (مخصوصا داروهای خواب آور)
- ✓ آنتی اسیدهایی که حاوی کلسیم وآلومینیوم باشند.
- ✓ داروهای فشارخون
- ✓ داروهای ضد درد عضلانی
- ✓ داروهای ضد پارکینسون
- ✓ داروهای ضدافسردگی
- ✓ مکمل آهن
- ✓ داروهای ضد تشنج
- ✓ داروهای مدر (داروهایی که حجم ادرار را زیاد میکنند).

## ایجاد تغییر در زندگی یا جریان عادی روزمره:

به عنوان مثال درطول بارداری ، زنان بدلیل تغییرات هورمونی و فشارهایی که رحم به روده می آورد، ممکن است به یبوست مبتلا شوند. بالا رفتن سن نیز سبب کم شدن فعالیت روده و انقباض ماهیچه های آن می شود. علاوه براین مردم وقتی به سفر می روند، بیشتر به یبوست مبتلا می شوند . زیرا رژیم غذایی طبیعی و جریان معمول زندگی آنها از بین می رود.

## استفاده نادرست از داروهای ملین:

اعتقاد عموم مردم بر این است که باید یکبار در روز دفع داشته باشند . در غیر اینصورت از مسهل استفاده می کنند ، اما استفاده ازمسهل ها می تواند به شکل عادت درآید و باید حتی الامکان از این کار پرهیز کرد.