

یبوست چیست؟

یبوست یعنی اجابت مزاج کمتر از **سه بار در هفته** در هنگام 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 ۳ بار در روز یا ۳ بار در هفته باشد و **این به شخص بستگی دارد.**

یبوست یک نشانه است نه بیماری.
تقریباً هرکس در زندگی خود یکبار یبوست را تجربه می کند. بیشتر یبوستها موقتی بوده و جدی نمی باشند.

دلایل یبوست چیست؟

با عبور غذا از روده بزرگ، آب آن جذب شده و موادزائد (مدفوع) تشکیل می شود. 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.

افراد مستعد یبوست

- زنان
- افراد بالای ۶۰ سال
- افراد کم‌تحرک

حالت ایجاد یبوست

- دریافت ناکافی فیبر غذایی
- عدم تحرك كافي
- تاخیر انداختن عمدي مدفوع(نادیده گرفتن انقباضات مربوط به دفع (بدلیل عدم تمایل به استفاده از سرویسهای بهداشتی بیرون از منزل ، و یا گرفتاری زیاد و...)
- دریافت ناکافی مایعات
- مصرف طولانی مدت ملین ها و...
- حالات عصبی در بعضی افراد
- بعضی بیماریها (همچون MS، پارکینسون، ضایعات نخاعی، سکتته‌های مغزی)
- تغییرات در زندگی روزمره مانند حاملگی ، کهولت سن و سفر
- از دست دادن آب
- مایعاتی که حاوی کافئین هستند مثل قهوه، نوشابه های گازدار و الکل
- مصرف زیاد چربی و غذاهای آماده (fast food)
- مصرف بعضی داروها

داروهایی که می توانند سبب یبوست شوند

- داروهای مسکن (مخصوصاً داروهای خواب آور)
- آنتی اسیدهایی که حاوی کلسیم و آلومینیوم 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 می کنند)

روشهای درمان یبوست

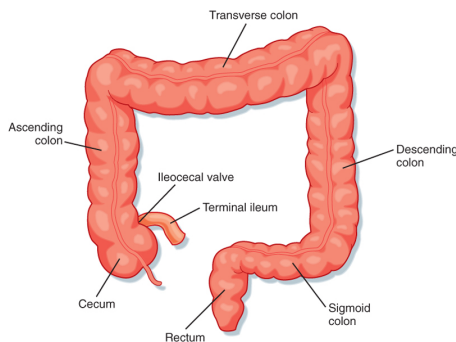
رژیم غذایی

- افزایش دریافت فیبرهای غذایی به میزان ۲۵-۳۰ گرم در روز
- افزایش مصرف مایعات (آب) به میزان ۸ تا ۱۰ لیوان در روز
- مصرف حداقل ۵ واحد میوه و سبزی
- استفاده از غلات کامل
- افزودن کمی هویج و سبوس به ویژه سبوس گندم به رژیم غذایی روش بسیار ساده‌ای برای افزایش دریافت فیبر است.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی اراک
بیمارستان امام خمینی ره محلات
پیوست و پیشگیری و درمان



تهیه و تنظیم: اولیا بخشایشی
کارشناسی ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزشی

تغییر در شیوه زندگی

- افزایش تحرک و افزایش فعالیت فیزیکی منظم روزانه
- با یک الگوی منظم، در یک موقع در روز، دفع انجام دهید.
- بهترین زمان دفع، بعد از صرف صبحانه است.
- سعی کنید در هر وعده اصلی غذایی یا در میان وعده‌ها از میوه‌ها، آب میوه، شیرو یا آب استفاده کنید..

داروهای ملین

- ملین‌ها به شکل مایع، قرص، پودر (لعاب) و یادانه‌های ریز وجود دارند و از راه خوراکی قابل مصرف هستند.

اگرچه نحوه درمان پیوست بسته به

علت، شدت و مدت زمان ابتلا به آن متفاوت

است، اما در اکثر موارد با **تغییر رژیم غذایی**

و اصلاح شیوه زندگی می‌توان به رفع آن

کمک نموده و از بروز مجدد آن جلوگیری نمود.

نکته مهم

تنها پزشک می‌تواند داروهای مناسب را برای درمان بیماری شما تجویز کند لذا از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزید

سبوس باید به تدریج به رژیم غذایی افزوده شود و از ۱ قاشق چایخوری در روز شروع شده و به ۶-۴ قاشق چایخوری برسد.

- افزایش مصرف آلو، میوه‌های خشک، سبزیجات خام و مغزها مفید است
- محدود کردن غذاهایی که مقدار کمی فیبر دارند یا اصلاً فیبر ندارند مثل بستنی، پنیر، گوشت و غذاهای کنسرو شده خیلی مهم است.

فیبر قسمتی از میوه‌ها، سبزیها و غلات است که بدن نمی‌تواند آنها را هضم کند

- از انواع لوبیاهای، نخودها و عدس بیشتر استفاده کنید.
- از برنج قهوه‌ای، ماکارونی تهیه شده از گندم با سبوس و جو بیشتر استفاده کنید.
- غذاهایی که مقدار بالایی فیبر دارند شامل باقلا و لوبیا، حبوبات و سبوس غلات و حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌های تازه مثل مارچوبه، کلم و هویج می‌باشند.
- نوشیدنی‌های غنی از کافئین را محدود کنید.