

یبوست و راههای درمان آن

یبوست در افراد مسن و بیماران کم تحرک از مشکلات بسیار شایع می باشد، شاید بتوان گفت یکی از رایج ترین مشکلات محسوب میشود. حرکات روده در افراد دچار یبوست، نقصان داشته یا مدفوع او سفت و خشک است.

از شایع ترین دلایل یبوست عبارتند از:

عدم تحرک ، عدم مصرف مایعات فراوان و یا تغییر در رژیم غذایی. بی اشتهایی



خوشبختانه بسیاری از موارد یبوست در افراد میانسال و مسن موقتی می باشد. تشویق فرد به ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی از جمله خوردن میوه و سبزیجات غنی از فیبر و نوشیدن آب بیشتر میتواند در جهت رفع یبوست بسیار مهم باشد.



علائم و نشانه های یبوست ممکن است شامل موارد زیر باشد :

- حرکات روده (اجابت مزاج) کمتر از سه بار در هفته
- مدفوعی که سفت و خشک بوده و به راحتی عبور نکند.
- درد و ناراحتی به هنگام اجابت مزاج
- درد شکم و بی اشتهایی
- خون در سطح مدفوع سفت

چه زمانی به متخصص مراجعه کنیم ؟

اگر یبوست بیش از دو هفته طول بکشد یا همراه با علائم زیر باشد حتما با پزشک خود مشورت نمایید:

- ❖ تب
- ❖ نداشتن اشتها و غذا نخوردن
- ❖ خون در مدفوع
- ❖ ورم شکم
- ❖ کاهش وزن
- ❖ درد به هنگام اجابت مزاج
- ❖ بیرون زدگی بخشی از روده از مقعد

عوامل خطر

یبوست بیشتر افرادی را درگیر میکند که:

- ❖ بی تحرک هستند
- ❖ فیبر کافی مصرف نمی کنند
- ❖ به اندازه کافی مایعات نمی نوشند
- ❖ داروهای خاصی از جمله برخی داروهای ضد



افسردگی مصرف میکنند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی
بیمارستان نپی اگرم (اصی) اشنویه

یبوست در بزرگسالان



نیه و نگنیم؟ واحد آموزش سلامت

تایید کننده: رئیس علمی بخش

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/31

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/31

مطابق: 1- آموزش به بیمار: کتابچه، تالیف ماری ام. کاتلیو (نشر جامعه فکر 1391)

2- پروفر سوهارت گوارش (نشر جامعه فکر 1393)

❖ استفاده از انجیر و آلو بصورت خشک و تازه

❖ سبزیجاتی مانند اسفناج و کاهو در رژیم غذایی

❖ داشتن تحرک، ورزش و پیاده روی از مهمترین

کارهایی است که میتواند از ایجاد یبوست در

شما جلوگیری کند.

موارد ذکر شده توصیه های عمومی است ممکن است رعایت نکات دیگری برای شما لازم باشد که توسط پزشک معالج به شما منتقل می گردد.



❖ داشتن وضعیت پزشکی که بر روی مقعد یا روده

اثر میگذارد.

❖ داشتن اختلال عصبی

عوارض:

❖ اگر یبوست مزمن شود احتمال عوارض زیر وجود دارد:

❖ پارگی دردناک در پوست اطراف مقعد (شکاف مقعد)

یا هموروئید

❖ پرولاپس رکتال (خروج قسمتی از روده از مقعد)

❖ نگه داشتن مدفوع و خودداری از اجابت مزاج

درمان یبوست

❖ حمام آب گرم و به همراه آن ماساژ شکم میتواند

در ایجاد حرکات دودی روده موثر باشد.

❖ استفاده از غذاهای فیبردار، سبزیجات، میوه و

حبوبات در درمان یبوست میتواند موثر باشد.

❖ خوردن روغن زیتون و میوه های ملین از قبیل

کیوی، سیب، انگور، گلابی، آناناس و هندوانه مانع

از خشکی مزاج در فرد میشود.