



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

مدرسان شمال...

یبوست چیست؟



- 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.

- در صورت تجویز سوربیتول توصیه می شود دارو قبل از غذا استفاده شود. محتویات هر بسته از دارو در نصف لیوان آب خنک ریخته و محلول به دست آمده به تعداد دفعات توصیه شده در روز میل کنید.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد . در صورت نیاز ، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۰۶۱۲۵۰۳۳۳۲۰ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.
با سپاس

تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت بازنگری

اردیبهشت ۱۴۰۲

منابع : کتاب اصول طب داخلی هاریسون (بیماری های دستگاه گوارش) کتاب پرستاری بلک هوکس / کتاب پرستاری برونر و سودارث ویراست ۲۰۱۸ (گوارش)

- غذا را در وعده های زیاد و حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمایید.

- مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.

- 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 کنید.

- از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به (که باعث نفخ و یبوست می شود) اجتناب کنید.

- برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر و کیوی استفاده کنید.

- بهتر است از داروها به طور مداوم و مستمر استفاده نشود. (به خصوص بیزاکودیل) و از داروهای متفاوت در دوره های مختلف و تنها با نظر پزشک استفاده گردد.

- 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



یبوست

بی نظمی و یا کاهش غیر طبیعی دفعات دفع مدفوع (کمتر از ۲ 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: آرام بخش ها، مخدرها، ضد افسردگی ها، شربت معده (آنتی اسیدهای آلومینیوم دار) و قرصهای آهن
- اختلالات مربوط به راست روده و مقعد (مانند هموروئید و فیشر)
- انسداد روده
- سایر علل مانند: استراحت طولانی مدت در بستر، ضعف و بی حرکتی و خستگی، کاهش مصرف رژیم پرفیبر و دریافت ناکافی مایعات، استرس های 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 فشار خون
- هموروئید (بواسیر)
- سخت شدن مدفوع
- فیشر (زخم مقعد)
- مگا کولون (روده متسع و بدون تون عضلانی)

درمان:

- مصرف بی رویه ملین ها را قطع کنید.
- از مواد غذایی پرفیبر و مایعات کافی استفاده کنید.
- برنامه 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 تست های تشخیصی انجام دهید.

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی

- از استرس و ناراحتی اجتناب نمایید.
- ورزش های منظم مانند پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شوند، انجام دهید.
- برای تقویت عضلات شکم، ورزشهای منظم (شامل انقباض شکم و بالا آوردن پاها تا سطح قفسه سینه ۴ بار در روز هر بار ۱۰ الی ۲۰ بار) را انجام دهید.
- در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام دهید و احساس دفع نادیده گرفته نشود.
- هنگام اجابت مزاج، وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشید.
- از غذای پرفیبر مانند: غلات کامل (نان سبوس دار)، حبوبات (عدس)، انواع سبزیجات (سالاد حاوی خیار، گوجه فرنگی، کاهو، کلم و هویچ به همراه روغن زیتون)، میوه ها به خصوص آنهایی که می توان با پوست و دانه مصرف کرد (مانند: سیب، گلابی، توت فرنگی، کشمش، خرما) و آجیل استفاده کنید.

