



دانشگاه علوم پزشکی

خدمات بهداشتی درمانی استان همدان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

## یبوست



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: مرداد ۱۴۰۳

شماره سند: ED-TA-32

لیوان آب خنک ریخته شده و محلول بدست آم به دفعات توصیه شده در روز میل شود.

### سایر نکات آموزشی

- ✓ توصیه میشود جهت داشتن برنامه 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 اجابت مزاج را نادیده نگیرید.
- ✓ از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.



منبع: داخلی جراحی برونر سوارث و اینترنت

تلفن های بیمارستان: ۰۶-۰۳۰۷۰۳۸۰۳۸۳۸-۰۸۱

آدرس سایت اینترنتی:

<http://beheshti.umsha.ac.ir>



- ✓ 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 میشود اجتناب کنید.
- ✓ برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون آلو برگه زرد آلو انجیر کیوی خاک شیر و شیر سرد استفاده کنید. بهتر است از یک دارو به طور مستمر استفاده نشود به خصوص بیزاکودیل و از داروهای متفاوت در دوره های مختلف و تنها با نظر پزشک استفاده گردد.

### نکات قابل توجه هنگام مصرف داروها

- ✓ در صورت تجویز هیدروکسی منیزیم شیر منیزیم به یاد داشته باشید دارو را با معده خالی و همراه 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 دو ساعت پس از صرف غذا همراه یک لیوان آب میل نمایید قرص را هنگام خواب و یا قبل از صبحانه میل نمایید و همینطور از مصرف شیر یا شربت با آنتی اسید با همراه قرص اجتناب کنید.
- ✓ در صورت تجویز سوربیتول دارو قبل از غذا استفاده شود محتویات هر بسته از دارو در نصف

## یبوست

بی نظمی و یا کاهش غیر طبیعی دفعات مدفوع کمتر از ۲ الی ۴ بار در هفته را یبوست گویند سخت شدن غیر طبیعی 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 یبوست

- ۱- استفاده از برخی داروها مثل آرام بخش ها مخدرها ضد افسردگیها شربت معده آنتی اسیدهای آلومینیوم دار قرص های آهن
- ۲- اختلالات مربوط راست روده و مقعد (مانند: همروئید یا بواسیر و فیشر)
- ۳- انسداد روده مانند سرطان روده
- ۴ سایر علل مانند استراحت طولانی مدت در بستر ضعف و بیحرکتی و خستگی، کاهش، مصرف رژیم پرفیبر و دریافت ناکافی مایعات، استرس های زیاد در زندگی

## علائم

- ✓ نفخ و اتساع شکم
- ✓ درد و احساس فشار
- ✓ قارقرور کردن روده
- ✓ احساس خالی نشدن روده

✓ سردرد و خستگی

✓ کاهش اشتها

✓ فشار هنگام دفع

✓ مدفوع با حجم کم خشک و سفت

## عوارض

✓ افزایش فشارخون

✓ همروئید (بواسیر)

✓ سخت شدن مدفوع

✓ فیشر (زخم مقعد)

✓ مگاکولون (روده متسع بدون تون عضلانی)

## درمان

- ✓ مصرف بی رویه ملین ها را قطع کنید.
- ✓ از مواد غذایی پرفیبر و مایعات کافی استفاده کنید.
- ✓ برنامه ورزشی منظم 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.

## برای برطرف شدن یبوست به نکات زیر توجه

### کنید:

### 1-فعالیت

- ✓ ورزش های منظم مثل پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شوند انجام دهید.
- ✓ برای تقویت عضلات شکم ورزشهای منظم انقباض شکم و بالا آوردن پاها تا سطح قفسه سینه ۴ بار در روز هر بار ۱۰ الی ۲۰ دفعه انجام دهید.
- ✓ هنگام اجابت مزاج وضعیت طبیعی نیم چمپاتمه داشته باشید.

### ۲- رژیم غذایی

- ✓ توصیه میشود از غذای پرفیبر مانند غلات کامل مانند نان سبوس دار (حبوبات) مانند عدس انواع سبزیجات مانند سالاد حاوی خیار، گوجه فرنگی، کاهو کلم هویج 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 مصرف کنید.
- ✓ توصیه می شود غذا را با وعده های زیاد و حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمایید.
- ✓ مایعات فراوان لیوان در روز بنوشید
- ✓ توصیه میشود سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید