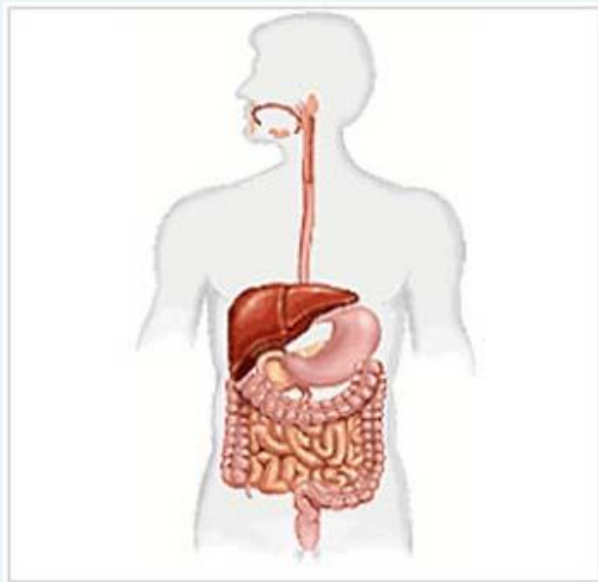




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خودمراقبتی یبوست



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) جنورد

تأیید کننده :

دکتر مسلم سلطانی فوق تخصص گوارش و کبد

کد محتوا: ۵

گروه هدف: بیماران

بهار ۹۸

بازنگری مجدد: تابستان ۱۴۰۴

سایر نکات آموزشی :

- مددجوی گرامی توصیه می شود جهت داشتن برنامه ی 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 دفع نادیده گرفته نشود .

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

منبع : سایت آموزش به بیمار

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی

۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

www.Nobat.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۲۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب

اطلاعات بیشتر :

www.nkums.ac.ir

• برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون ، آلو ، انجیر ، کیوی ، خاک شیر ، و شیر سرد استفاده کنید .

• بهتر است از داروها بطور مداوم و 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 هیدروکسید منیزیم به یاد داشته باشید داروها را با معده خالی و همراه با یک لیوان آب میل نمائید و از مصرف دارو هنگام خواب یا آخر شب اجتناب کنید .

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

توجه : سالمندان ۵ برابر افراد جوان در معرض یبوست می باشند . از اینرو باید در رژیم غذایی خود غذاهای پرفیبر و مایعات فراوان را بگنجانند .

یبوست :

بی نظمی و یا کاهش غیر طبیعی دفعات دفع مدفوع (کمتر از ۲ الی ۳ 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 :

* استفاده از برخی داروها مانند : آرام بخش ها ، مخدر ها ، ضد افسردگی ها ، شربت معده (آنتی اسید های آلومینیوم دار) و قرصهای آهن .

* اختلالات مربوط به راست روده و مقعد (مانند: هموروئید و فیشر).

* انسداد روده (مانند : سرطان 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 پر فیبر و مایعات کافی استفاده کنید .

* برنامه ی 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 پی بردن علت یبوست تستهای تشخیصی انجام دهید .

برای برطرف شدن یبوست به نکات زیر توجه کنید :

* ورزش های منظم مثل : پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شوند را انجام دهید .

* توصیه می گردد برای تقویت عضلات شکم ورزش های منظم (شامل انقباض شکم و بالا آوردن پاها تا سطح قفسه ی سینه ۴ بار در روز هر بار ۱۰ الی ۲۰ دفعه) را انجام دهید .

• هنگام اجابت مزاج ، وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشید .

رژیم غذایی :

• از غذای پر فیبر مانند : غلات کامل (مانند : نان سبوس دار) حبوبات (مانند: عدس) انواع سبزیجات (مانند : سالاد حاوی خیار ، گوجه فرنگی ، کاهو ، کلم و 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 گردد غذا را در وعده های زیاد حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمائید .

• مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید .
• توصیه می شود که 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 شود .

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