



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

یبوست چیست و چگونه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش اورژانس

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۹-AC-۰۰۹

سایر توجهات:

- در هنگام دفع در صورت استفاده از توالت فرنگی از یک زیرپایی استفاده کنید تا با جمع شدن پاها به داخل شکم کمک به دفع نماید.
- یک الگوی دفع منظم ایجاد کنید: بهترین زمان دفع پس از صرف صبحانه است.
- هر زمان احساس دفع داشتید درنگ نکنید و دفع مدفوع را به تاخیر نیندازید.
- استرس های خود را کاهش دهید.
- در صورت ابتلا به بواسیر و شقاق حتما به پزشک مراجعه نمایید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید:



- در صورت بروز درد و ناراحتی شکم
- تهوع و استفراغ
- نفخ شدی
- تغییر شکل مدفوع
- دفع آبکی مدفوع
- بیرون زدگی راست روده
- زخم ناحیه مقعد

پیگیری و ویزیت مجدد:



در زمان مقرر جهت ویزیت مجدد به پزشک متخصص مراجعه نمایید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره

تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: بروزر سودارت گوارش ۲۰۲۲ - آموزش به بیمار ام کانابو

رعایت رژیم غذایی:



- در صورت نداشتن ممنوعیت روزانه مایعات به میزان کافی (۶ تا ۸ لیوان در روز) مصرف نمایید.
- هر روز میوه و سبزی مصرف کنید.
- از مواد غذایی ملین مانند انجیر و آلو در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
- حبوبات و غلات را با پوست مصرف کنید.
- به جای نان سفید از نان سبوس دار مانند سنگک، بربری و جو استفاده کنید.
- از روغن زیتون در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
- بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب ولرم بخورید.
- از مصرف چای پررنگ خودداری کنید.
- وزن اضافی خود را کاهش دهید.

میزان و محدوده فعالیت:



- به طور منظم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز پیاده روی کنید.
- یک ساعت بعد از صرف غذا پیاده روی کنید.
- ورزش های عضلات شکم و کف لگن انجام دهید:
- در حالت دراز کش به پشت عضلات شکم را منقبض و سپس شل نمایید (حداقل چهار بار در طول روز انجام دهید)
- در صورت عدم ممنوعیت در حالت دراز کش به پشت پاها را از زانو به روی شکم جمع و سپس صاف نمایید.
- حداقل ۱۰ تا ۲۰ در طول روز انجام دهید

یبوست چیست؟

به دفع مدفوع کمتر از سه بار در هفته و یا دفع مدفوع خشک شده و کم، یا دفع مدفوع به سختی را یبوست گویند. یبوست علامتی از یک بیماری یا مشکل است و علل گوناگونی دارد.

چه عللی باعث یبوست می شوند؟

- مصرف برخی از داروها: آرام بخش ها، ضد افسردگی ها، مخدرها، آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم، داروهای ادرار آور، فراورده های حاوی آهن و...
- ضعف، بی حرکتی، خستگی
- بیماری سلیاک
- سالمندان (عضلات شکم و لگن ضعیف دارند، استفاده نادرست از ملین ها و اغلب مبتلا به بیماریهای زمینه ای هستند)
- بیماران آسیب نخاعی (به علت عدم توانایی در افزایش فشار داخل شکم برای دفع)
- نداشتن زمان معین برای دفع و یا نادیده گرفتن میل به دفع
- عادات غذایی نادرست مانند: مصرف کم فیبر و دریافت ناکافی مایعات
- نداشتن تمرینات بدنی منظم
- زندگی پرتنش

توجهات سالمندی :

بیشترین مراجعین به پزشکان با مشکل یبوست افراد مسن ۶۵ سال و بالاتر هستند که مهمترین شکایت این افراد نیاز به زور زدن هنگام دفع مدفوع است. افراد سالمند دندان مصنوعی نامناسب دارند یا اینکه دندانهای خود را از

دست داده اند و در جویدن غذا مشکل دارند که معمولاً رژیم غذایی نرم را انتخاب می کنند و این غذاها معمولاً فیبر کمی دارند. از طرفی غذای کمتری می خورند و تحرک کمتری دارند عضله شکم و لگن ضعیف بوده و اغلب مبتلا به بیماریهای مزمن زمینه ای هستند که احتمال یبوست را در آنها افزایش می دهد.

علامین یبوست کدامند؟

- دفع مدفوع کمتر از سه بار در هفته
- نفخ شکم
- درد و فشار در شکم
- کاهش اشتها
- احساس خالی نشدن کامل روده
- زور زدن هنگام دفع و مدفوع کم، خشک و سخت
- فشار غیر موثر هنگام دفع و گاهی درد ناک
- کمر درد
- احساس توده سفت و خشک در روده

در بررسی علت بروز یبوست، روش های تشخیصی کدامند؟

- شرح حال
- معاینه بالینی
- تنقیه با باریوم
- اندوسکوپی و کلونوسکوپی
- عکس برداری با اشعه ایکس
- آزمایش مدفوع از نظر وجود خون مخفی

یبوست چه عوارضی به دنبال دارد؟

- افزایش فشار خون در هنگام زور زدن
- پریتونیت (التهاب حفره شکم)
- سخت شدن توده مدفوع
- هموروئید (بواسیر)

- فیشر (ترک و شیار بر روی بافت مخاطی مقعد)
- پرولاپس رکتوم (افتادگی راست روده)
- همچنین ممکن است باعث پایین افتادن موقتی فشارخون، سرگیجه و حالت غش شود
- سنگ مدفوع (به علت انباشته شدن مدفوع خشک شده که خارج نمی گردد)
- بی اختیاری مدفوع همراه با نشست مدفوع مایع
- تشکیل زخم و احتمال سوراخ شدن روده بزرگ

اقدامات درمانی در یبوست کدامند؟

هدف از درمان برطرف کردن علت زمینه ای یبوست و جلوگیری از بازگشت مجدد آن است شامل:

۱. تعلیم عادات روده و تنظیم دفع
۲. رعایت رژیم غذایی پرفیبر و مصرف مایعات کافی
۳. انجام ورزش های تقویت عضلات شکم و استفاده از روش بیوفیدبک (روشی برای شل کردن دهانه مقعد و بیرون راندن مدفوع)
۴. استفاده از ملین ها به طور صحیح
۵. در صورت امکان با توجه به بیماری زمینه ای جایگزینی داروهای مصرفی تشدید کننده یبوست با سایر داروها با نظر پزشک معالج

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید؟

مصرف داروها:



- از ملین ها به صورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.
- در هنگام استفاده از ملین ها به نحوه مصرف دارو توجه نمایید.