

بیمار محترم بخش اورژانس

➤ یبوست چیست؟



یبوست به معنی مشکل بودن دفع مدفوع یا دفع کمتر از طبیعی مدفوع است. تقریباً تمامی افراد در مرحله ای از زندگی خود یبوست را تجربه می کنند و معمولاً نشانگر مشکل جدی نیست. اما بایستی دفع مدفوع به حالت و عادات معمول برگردد که شخص احساس راحتی کند، فاصله بین دفعات دفع مدفوع و اجابت مزاج در اشخاص با هم فرق دارد. بعضی از افراد سه بار در روز دفع مدفوع دارند در حالی که عده ای فقط دو بار در هفته دفع می کنند. اگر سه روز یا بیشتر دفع مدفوع نداشته باشیم، معمولاً نشانگر یبوست است. اگر سه روز از آخرین دفع مدفوع بگذرد، یعنی مواد غذایی خورده شده بیشتر از ۳ روز در مجاری گوارشی می مانند، که موجب سفت شدن مدفوع و سختی دفع آن می شود.



➤ علائم یبوست چیست؟

علائم معمول یبوست عبارتند از:

- کم شدن دفعات دفع مدفوع

- دفع مشکل (فشار آوردن و زور زدن)
- مدفوع سفت و سخت یا کم
- احساس خالی نشدن کامل روده
- استفراغ و تهوع
- سردرد
- شکم برآمده و متورم همراه بادر
- نداشتن اجابت مزاج منظم در عرض ۳ روز گذشته



➤ علل یبوست:

- سبک زندگی: فقدان فیبر در رژیم غذایی
- عدم فعالیت فیزیکی
- بارداری
- استرس
- داروهای مانند: داروهای ضد درد (حاوی مواد مخدر)، داروهای ضد افسردگی (آمی تر پیتیلین)، داروهای ضد تشنج، مکمل های

آهن دار، داروهای مسدود کننده کانال کلسیم، آنتی اسید های حاوی آلومینیوم

- شیر: برخی از مردم هنگام مصرف شیر و فراورده های لبنی با مشکلات هضم و شکم درد و حتی یبوست مواجه میشوند.
- پیری: هر چقدر سن بالاتر برود، متابولیسم کاهش میابد و فعالیت روده کم میشود. به همین ترتیب امکان ایجاد یبوست بالا میرود.
- استفاده بیش از حد از مسهل ها
- به موقع و در صورت نیاز به توالیت نمیرود.
- به اندازه کافی آب نمی نوشید.
- اختلالات عصبی مانند MS، بیماری پارکینسون، سکنه مغزی
- اعمال جراحی ناحیه شکم که بدلیل دستکاری روده ها فلج موقت

روده ای ایجاد شده و پس از مدتی بهبود می یابد.

➤ تشخیص یبوست چگونه است؟

اگر بیشتر از دو هفته با دفع مدفوع و حرکات روده مشکل دارید، بایستی به متخصص مراجعه کنید. تست های زیر ممکن است برای تعیین علت یبوست انجام شوند:

- ۱- آزمایش خون برای بررسی سطح هورمون ها
- ۲- عکسبرداری با باریوم (بلع باریوم یا انمای باریوم) برای بررسی احتمال انسداد کولون
- ۳- کولونوسکوپی و سایر تست ها برای بررسی مسیر دفعی از معده تا مقعد

➤ در صورت ابتلا به یبوست، چکار باید کرد؟

مراحل زیر را در صورت رنج بردن از یبوست پیروی کنید:

- تا ۸ لیوان در روز آب بخورید (مگر مشکل سلامتی وجود داشته باشد که محدودیت مصرف مایعات لازم باشد)



آموزش مراقبت یبوست

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کدآموزش: PM/EC-0/00-7

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱

داشته باشد. فیبر و آب دست به دست هم داده و عادات روده ای را تنظیم کرده و مدفوع را نرم و راحت می کنند.

- مصرف شیر خود را کنترل کنید. حتی لازم است که از مصرف آن اجتناب کنند زیرا محصولات لبنی در بعضی افراد موجب یبوست می شود.
- بطور منظم ورزش کنید.
- زمانی که احساس دفع داشتید، بلافاصله به توالت بروید.

➤ چه موقع باید برای یبوست به متخصص مراجعه کرد؟

اگر یبوست ناگهانی همراه با درد یا کرامپ و گرفتگی شکم داشتید و قادر به دفع گاز یا مدفوع نبودید، بلافاصله به پزشک یا پرستار خود رجوع کنید.

همچنین در موارد زیر به پزشک یا پرستار خود مشورت کنید:

- در مدفوع خون وجود دارد.
- علیرغم رژیم غذایی همیشگی، دچار کاهش وزن هستید
- در اجابت مزاج درد شدیدی تجربه می کنید
- یبوست شما بیشتر از دو هفته طول کشید
- مدفوع شما به نازکی مداد است.

- مصرف حبوبات مانند عدس ، نخود ،لوبیا ، ماش ،لپه و...می توانند به اجابت مزاج تا حد زیادی کمک نماید.
- مایعات گرم بنوشید، بخصوص صبح ها
- میوه و سبزیجات تازه را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.
- از نوشیدن چای پررنگ ،قهوه ،نسکافه ،نوشابه گازدار و الکل خودداری کنید.
- آب آلو،انجیر و نان سبوس دارسنگگ ،بربری (جایگزین نان سفیدوبرنج و ماکارونی)و تنقلاتی مانند بیسکویت سبوس دار(ساقه طلایی) بخورید.
- اگر لازم شد، از نرم کننده های مدفوع بدون نسخه یا مسهل هایی مثل هیدروکسید منیزیم (شیر منیزی) استفاده کنید. از مصرف بیشتر از دو هفته مسهل ها و ملین ها اجتناب کنید. زیاد مصرف کردن مسهل ها موجب بدتر شدن علائم یبوست می شود.
- از میزان استرس های روحی خود بکاهید.
- میزان تحرک و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید،هرروز حداقل ۳۰ الی ۶۰ دقیقه پیاده روی یانرمش کنید

➤ آیا می توان از یبوست پیشگیری کرد؟

در اکثر موارد می توان از بروز یبوست پیشگیری کرد. موارد زیر می تواند به پیشگیری از یبوست کمک کند:

- خوردن از مصرف قهوه پرهیز کنید. می تواند موجب دفع آب و دهیدراسیون یا کم آبی شود.
- رژیم غذایی متعادل همراه با فیبر فراوان ؛منابع اصلی فیبر شامل میوه و سبزیجات، حبوبات، غلات و دانه های کامل بخصوص مواد غذایی سبوس دار(بلغور جو دوسر،گندم ،ارزن،ذرت و...) است.
- روزانه بین ۵ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات بنوشید مگر اینکه محدودیتی از نظر میزان مایعات مصرفی وجود