



تغذیه در یبوست

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-31

اقدامات پس از ترخیص:

ملین ها را تنها برای رفع یبوست و با تجویز پزشک میتوان مصرف کرد .

مصرف بیش از حد ملین ها باعث تنبلی روده می شود.

برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان یبوست بهتر است از روش طبیعی (غذاهای پر فی سبزیجات مثل کلم و کاهو) استفاده شود .

در زمانهای مشخص در طول شبانه روز جهت دفع اقدام کنید .

مصرف ملین های خوراکی موجب کاهش جذب برخی از داروها و مواد غذایی در بدن می شود لذا سعی کنید آنها را به فاصله نیم ساعت با داروها یا وعده غذایی مصرف کنید .

در بیمارستان به شما شیاف بیزاکودیل، شربت شیرمنیزی و الکتولوز داده میشود. براساس دستورالعمل ارائه شده توسط پرستارتان، آن را مصرف و در صورت بروز اسهال اطلاع دهید.

استفاده طولانی مدت از شیاف یا شربت ملین میتواند عوارضی به همراه داشته باشد. لذا حتی الامکان از روش طبیعی (مانند مصرف میوه و سبزی و داشتن تحرک) به درمان بپردازید.

به محض اینکه نیاز به اجابت مزاج داشتید در صورت نداشتن محدودیت به توالت بروید و در صورت داشتن محدودیت در تخت از لگن استفاده کنید .



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 میکنند و معمولاً نشانگر مشکل جدی نیست اما بایستی دفع مدفوع به حالت و عادات معمول برگردد که شخص احساس راحتی کند.

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 میمانند که موجب سفت شدن مدفوع و سختی دفع آن میشود.



علل یبوست :

سبک زندگی و تغذیه نادرست: فقدان فیبر در رژیم غذایی

عدم فعالیت فیزیکی و بیحرکتی: مانند بیماران بستری در بیمارستان

داروها مثل: داروهای ضد درد (حاوی مواد مخدر)

آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم

شیر: برخی از مردم هنگام مصرف شیر و فراورده‌های لبنی با مشکلات هضم و شکم درد و حتی یبوست مواجه میشوند.

پیری: هر چقدر سن بالاتر برود متابولیسم کاهش مییابد و فعالیت روده کم میشود.

استفاده بیش از حد از مسهل ها

به موقع و در صورت نیاز به توالیت نمیروید

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.

قدمات در حین بستری :

مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و الیاف گیاهی را افزایش دهید. مانند: غالت سیوس دار، میوه های تازه، حبوبات و سبزیجات در رژیم غذایی عامل مهمی برای تحریک روده ها و بهبود عملکرد آنها به شمار می آید. بهترین میوه بعد از عمل جراحی انجیر، گالی، آلو و آناناس میباشد. بنابراین این مواد غذایی را به صورت روزانه استفاده نمایید .

مایعات روزانه حداقل ۸ لیوان مصرف کنید.

صبح ها به صورت ناشتا آب ولرم بنوشید

تحرك: افرادی که دچار مشکل یبوست میشوند، ساده ترین کاری که برای از بین رفتن آن می توانند انجام دهند پیاده روی است. در صورت عدم محدودیت راه بروید.