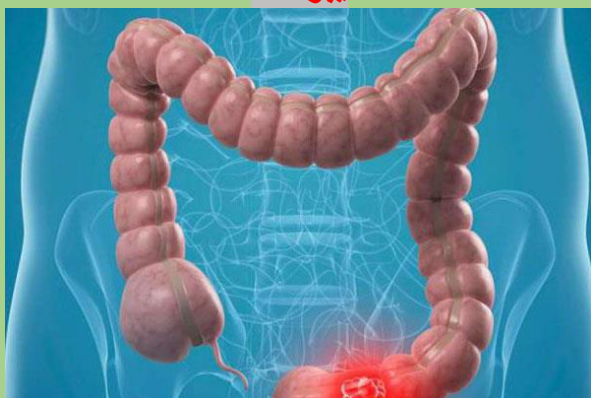




آموزش به بیمار

یبوست



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء

شیروان

زمستان ۱۴۰۳

منابع: راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/
مترحم: فاطمه علایی/ تألیف: دانا مایرز

**علایم ممکن در
بزرگسالان:**

اجابت مزاج با فواصل طولانی
درد هنگام اجابت مزاج
مدفوع سخت و پشکل مانند
ناتوانی در اجابت مزاج
بریدگیهای کوچک در مقعد (شقاق)
دردهای شکمی

یبوست

افراد مختلف، الگوهای اجابت مزاج مختلفی دارند. این الگوها به میزان تحرک بدنی، ورزش، شیوه زندگی و سلامت عمومی فرد بستگی دارند.

اجابت مزاج بیشتر از همه تحت تأثیر میزان فیبر غیر محلول دریافتی (مثل سبوس گندم) رژیم غذایی و میزان مایعات مصرفی قرار دارد. بعضی از افراد در روز تا ۳ بار اجابت مزاج دارند در حالی که گروهی دیگر در هفته ۳ بار اجابت مزاج دارند.

قانونی وجود ندارد که روزانه یک بار اجابت مزاج لازم است، یبوست معمولاً به این معنی است که تغییری در اجابت مزاج رخ داده و فواصل آن را طولانیتر کرده، قوام مدفوع سختتر شده و دفع آن دشوار گردیده است.

بعضی از داروها ممکن است باعث یبوست شوند. بعضی از داروهای شایع که باعث یبوست میشوند عبارتند از: مسکنهای مخدر (مثل کدئین و مورفین)، ترکیبات ضداسید حاوی آلومینیوم و بعضی از داروهای خاص کاهش فشار خون. فیبر رژیم غذایی مربوط به بخشهایی از غذا میشود که از گیاهان منشأ گرفته ولی قابل هضم نیست. فیبرها انواع مختلفی دارند مانند سبوس گندم و غلات پوست نگرفته که در تنظیم فعالیت روده از مؤثرترین خوراکیها به شمار میآیند

توصیه های خانگی

۱- میتوانید از مسهل های ملایم مانند شربت شیر منیزی به اندازه ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ سی سی) یک بار یا دو بار در روز استفاده کنید. اگر از دیگر مسهلها استفاده میکنید، مراقب باشید. این مسهل ها معمولا حاوی فرآورده های گیاه سنا هستند. این ترکیبات معمولا تند و قوی هستند و ممکن است در صورت مصرف منظم مشکلات روده های دیگر ایجاد کنند. وقتی که یک محصول نام خوشایند یا پسته بندی خوشرنگی دارد به این معنی نیست حاوی ترکیبات ملایم است. اغلب افراد تنها نیاز دارند به آغاز اجابت مزاج کمک شود. برای این کار می توان از شیاف گلیسرین برای کوتاه مدت استفاده کرد. به ندرت به شیاف قویتری نیاز میشود. شیاف بیزاکودیل را تنها میتوان یک بار در هفته بدون نظر پزشک استفاده کرد.

۲- نرم کننده های مدفوع، میتواند به بیوست کوتاه مدت ناشی از دارو، بارداری، بیماری جدید، تغییر در رژیم غذایی یا وضعیت زندگی کمک کند. از دکتر داروساز کمک بگیرید.

۳- برای حل بلند مدت مشکل، اغلب نیاز است که به رژیم غذایی فیبر بیشتری اضافه شود. بهترین گزینه سبوس گندم است. راز این راه حل در اضافه کردن آرام و مستمر سبوس به رژیم غذایی است. فیبر شل کننده مدفوع نیست و ممکن است همانطور که اسهال ملایم ایجاد میکند منجر به بیوست نیز بشود

با یک قاشق غذاخوری سرپر سبوس گندم یا ۱/۴ فنجان غلات کامل شروع کنید. برای افزایش میزان این فرآورده ها در رژیمتان دست کم ۱ هفته صبر کنید. اگر افزایش سبوس گندم یا غلات کامل را تحمل میکنید میتوانید به شکل هفتگی یک قاشق غذاخوری سبوس گندم یا ۱/۴ فنجان غلات کامل به میزان مصرف روزانه تان اضافه کنید. هدف خود را رسیدن به ۲ تا ۶ قاشق غذاخوری سبوس گندم یا ۱/۲ تا ۱ فنجان غلات کامل در روز قرار دهید. فرآورده های حاوی پسیلیوم نیز به عنوان مکمل فیبر غذا قابل استفاده است. در این خصوص با دکتر داروساز مشورت کنید. به یاد داشته باشید که افزایش آرام و مستمر فیبر رژیم غذایی احتمال ایجاد علایم جدید و عوارض ناخواسته را به حداقل میرساند. افزودن فیبر دریافتی با افزودن حبوبات، میوه جات و سبزیجات به رژیم غذایی، هم به سلامت عمومی شما کمک میکند و هم اجابت مزاج آسانتری را به همراه دارد. به خاطر داشته باشید که همه گیاهان خوراکی به میزان برابر فیبر ندارند و در نتیجه ممکن است نتایج یکسانی در بهبود اجابت مزاج نداشته باشند. بعضی مثل سبوس جو دو سر هیچ تاثیری ندارند، بعضی مثل حبوبات با تولید گاز اضافی همراه هستند. شواهد فزاینده حاکی از آن است که افرادی که رژیم پرفیبر دارند، در معرض خطر کمتر سرطان و بیماریهای قلبی هستند

۴- سندرم روده تحریک پذیر بیماری است که در آن تحرک روده بیمار به طور مستمر در حال تغییر است. مبتلایان به این سندرم اغلب وضعیت طبیعی یا بیوست دارند و پس از آن اسهال یا دل درد را تجربه میکنند. علایم این بیماران ممکن است با افزایش مصرف فیبر برطرف شود ولی اگر علایم دیگری نظیر کاهش وزن، خونریزی مقعدی یا اسهال شدید وجود داشته باشد که با این روش رفع نشود، باید به پزشک مراجعه کنید.

۵- نوشیدن آب بیشتر به خودی خود باعث آسانتر شدن اجابت مزاج نمیشود. اگر فیبر بیشتر میخورید باید ۱ یا ۲ لیوان آب بیشتر در روز بنوشید. فیبر بیشتر آب را در مدفوع حفظ میکند و مدفوع را نرم می کند.

۶- دفع مدفوع سفت میتواند باعث هموروئید یا خونریزی از مقعد گردد. در این نوع خونریزی، معمولا رنگ خون روشن است و بر سطح مدفوع یا دستمال توالت و یا به صورت قطرات خون در لگن دستشویی دیده میشود. اگر خونریزی مکرر رخ میدهد یا با نرم شدن مدفوع باز هم استمرار مییابد به پزشک مراجعه کنید.