



توصیه های تغذیه ای

در یبوست

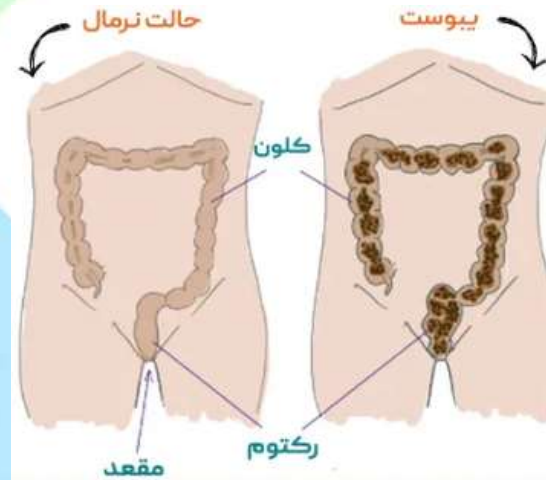
آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0407

چه اقداماتی پس از ترخیص از بیمارستان انجام

دهم؟

- ✓ ملین ها را تنها برای رفع یبوست و با تجویز پزشک مصرف کنید.
- ✓ برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش، غذاهای پرفیبر و سبزیجات مثل کلم و کاهو را افزایش دهید.
- ✓ در زمان های 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 آن ها را با فاصله نیم ساعت با داروها یا وعده غذایی مصرف کنید.



- ❖ افرادی که دچار مشکل یبوست می شوند، ساده ترین کاری که برای از بین رفتن آن می توانند انجام دهند پیاده روی است. در صورت عدم محدودیت راه بروید.
- ❖ در بیمارستان ممکن است به شما شیاف بیزاکودیل، شربت منیزی و یا لاکتالوز و ... داده شود. داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید و در صورت بروز اسهال به پرستار خود اطلاع دهید.
- ❖ استفاده طولانی مدت از شیاف یا شربت ملین می تواند عوارضی را به همراه داشته باشد. لذا تا حد امکان از روش های طبیعی (مانند مصرف میوه جات و سبزیجات و افزایش تحرک به درمان آن بپردازید).
- ❖ به محض این که نیاز به اجابت مزاج داشتید در صورت نداشتن محدودیت به توالی بروید و در صورت داشتن محدودیت، از لگن در تخت استفاده کنید.

یبوست چیست؟

یبوست به معنای 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 نمی باشد اما لازم است دفع مدفوع به حالت معمول و طبیعی بازگردد تا شخص احساس راحتی کند.

اگر سه روز یا بیشتر دفع مدفوع نداشته باشید معمولاً نشانگر یبوست است. به عبارتی اگر سه روز یا بیشتر از زمان آخرین اجابت مزاج گذشته باشد، بدین معناست که مواد غذایی مصرف شده بیش از سه روز در مجاری گوارشی شما باقی مانده است و منجر به سفت شدن مدفوع و سختی دفع آن می شود.



یبوست به چه علت هایی رخ می دهد؟

سبک زندگی و تغذیه نادرست: فقدان فیبر در رژیم غذایی

عدم فعالیت فیزیکی و بی تحرکی: مانند بیماران بستری در بیمارستان

داروها: مثل داروهای ضد درد حاوی مواد مخدر

آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم

شیر: برخی از افراد هنگام مصرف شیر و فرآورده های لبنی با مشکلات هضم و شکم درد و یبوست مواجه می شوند.

افزایش سن: هر چقدر سن بالاتر برود متابولیسم بدن کاهش می یابد و فعالیت روده کم می شود.

به موقع توالت نرفتن

استفاده بیش از حد از ملین ها و ایجاد تنبلی روده

مصرف کم آب و مایعات

اختلالات عصبی مانند: MS، پارکینسون و سکتة مغزی

اعمال جراحی ناحیه شکم: به دلیل دستکاری روده ها، فلج موقت روده ای ایجاد شده و پس از مدتی برطرف می شود.

در صورت بروز یبوست چه اقداماتی باید انجام دهیم؟

- ❖ مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و الیاف گیاهی مانند: غلات سبوس دار، میوه های تازه، حبوبات و سبزیجات را افزایش دهید. بهترین میوه ها بعد از عمل جراحی، انجیر، گلابی، آلو، آناناس می باشد. بنابراین این مواد غذایی را به روزانه استفاده کنید.
- ❖ روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.
- ❖ صبح ها به صورت ناشتا آب ولرم بنوشید.

