

یبوست بزرگسالان

از اینجا
شروع کنید

یبوست

- آیا در هفته بیش از ۲ بار از مسهل‌ها یا نرم‌کننده‌های مدفوع استفاده می‌کنید؟ یا
- آیا خونریزی وجود دارد؟ یا
- آیا درد مستمری وجود دارد؟ یا
- آیا کاهش وزن پیدا کرده‌اید؟

بله

به پزشک خود
مراجعه کنید.

خیر

- آیا اخیراً داروی با نسخه یا بدون نسخه مصرف کرده‌اید؟

بله

مصرف داروی بدون نسخه را در صورت امکان قطع کنید. به مصرف داروی تجویزی ادامه دهید و به توصیه‌های خانگی نگاه کنید.

خیر

توصیه‌های خانگی
را مطالعه کنید

- پس از دو هفته انجام توصیه‌های خانگی هنوز هم یبوست دارید؟

بله

به پزشک
خود مراجعه کنید.

خیر

توصیه‌های خانگی
را ادامه دهید



یبوست بزرگسالان

توصیه‌های خانگی

۱. می‌توانید از مسهل‌های 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 مسهل‌ها معمولاً حاوی فرآورده‌های گیاه سنا هستند. این ترکیبات معمولاً تند و قوی هستند و ممکن است در صورت مصرف منظم مشکلات روده‌ای دیگر ایجاد کنند. وقتی که یک محصول نام خوشایند یا بسته‌بندی خوش‌رنگی دارد به این معنی نیست حاوی ترکیبات ملایم است. اغلب افراد تنها نیاز دارند به آغاز اجابت مزاج کمک شود. برای این کار می‌توان 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. نرم‌کننده‌های مدفوع، می‌تواند به یبوست کوتاه‌مدت 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 راه‌حل در اضافه کردن آرام و مستمر سبوس به رژیم غذایی است. فیبر شل‌کننده مدفوع نیست و ممکن است همان‌طور که اسهال ملایم ایجاد می‌کند منجر به یبوست نیز بشود.

با یک قاشق غذاخوری سرپر سبوس گندم یا ۱/۴ فنجان غلات کامل شروع کنید. برای افزایش میزان این فرآورده‌ها 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 روزانه‌تان 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. فرآورده‌های 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 علائم جدید و عوارض ناخواسته را به حداقل می‌رساند. افزودن فیبر دریافتی با افزودن حبوبات، میوه‌جات 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 تأثیری 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.

یبوست بزرگسالان



توصیه‌های خانگی

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 یبوست دارند و پس از آن اسهال با دل درد را تجربه می کنند. علائم این بیماران ممکن است با افزایش مصرف فیبر برطرف شود ولی اگر علائم 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 بیش تر به خودی خود باعث آسانتر شدن اجابت مزاج نمی شود. اگر فیبر بیش تر می خورید باید ۱ یا ۲ لیوان آب بیش تر در روز بنوشید. فیبر بیش تر آب را در مدفوع حفظ می کند و مدفوع را نرم می کند.
۶. دفع مدفوع سفت می تواند باعث هموروئید یا خونریزی از مقعد گردد. در این نوع خونریزی، معمولاً رنگ خون روشن است و بر سطح مدفوع یا دستمال توالت و یا به صورت قطرات خون در لگن دستشویی دیده می شود. اگر خونریزی مکرر رخ می دهد یا با نرم شدن مدفوع بازهم استمرار می یابد به پزشک مراجعه کنید.

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 بیش تر 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 طولانی تر کرده، قوام مدفوع سخت تر شده و دفع آن دشوار گردیده است.

بعضی از داروها ممکن است باعث یبوست شوند. بعضی از داروهای شایع که باعث یبوست می شوند عبارتند از: مسکن های مخدر (مثل کدئین و مورفین)، ترکیبات ضداسید حاوی آلومینیوم و بعضی از داروهای خاص کاهش فشار خون.

فیبر رژیم غذایی مربوط به بخش هایی از غذا می شود که از گیاهان منشا گرفته ولی قابل هضم نیست. فیبرها انواع مختلفی دارند مانند سبوس گندم و غلات پوست نگرفته که در تنظیم فعالیت روده از مؤثرترین خوراکی ها به شمار می آیند.

علایم ممکن در بزرگسالان:

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

