



Bohlool Hospital

## توصیه های تغذیه ای در یبوست

ویژه بیماران و مراجعین



## کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی ۲

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

## اقدامات پس از ترخیص:

← ملین ها را تنها برای رفع یبوست و با تجویز پزشک می توان 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 فیبر و 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 .

[www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

آدرس وبسایت :

[www.bohlool.gmu.ac.ir](http://www.bohlool.gmu.ac.ir)

شماره تماس: ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳-شماره داخلی ۱۷۷۷



Constipation

جهت دسترسی به محتوای فایل

می توانید بارکد را با تلفن همراه خود

اسکن نمایید.

\* در بیمارستان به شما شیاف بیزاکودیل، شربت شیرمیزی و لاکتولوز داده می شود. 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 توالیت بروید و در صورت نداشتن 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 )

\* آنتی‌اسیدهای 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 مسهله‌ها

\* به موقع و در صورت نیاز به توالیت نمی‌روید

\* به اندازه کافی آب نمی‌نوشید

\* اختلالات عصبی مانند MS بیماری پارکینسون سکتة معزی

\* اعمال جراحی ناحیه شکم که بدلیل دستکاری روده‌ها فلج موقت روده‌ای ایجاد شده و پس از مدتی بهبود می‌یابد.

## اقدامات در حین بستری :

\* مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و الیاف گیاهی را افزایش دهید. مانند: غلات سبوس دار، میوه های تازه، حبوبات و سبزیجات در رژیم غذایی عامل مهمی برای تحریک روده‌ها و بهبود عملکرد آنها به شمار می‌آید. بهترین میوه بعد از عمل جراحی انجیر، گلابی، آلو و آناناس می‌باشد. بنابراین این مواد غذایی را به صورت روزانه استفاده نمایید .

\* مایعات روزانه حداقل ۸ لیوان مصرف کنید.

\* صبح‌ها به صورت ناشتا آب ولرم بنوشید.

\* تحرک: افرادی که دچار مشکل یبوست می‌شوند، ساده‌ترین کاری که برای از بین رفتن آن می‌توانند انجام دهند پیاده‌روی است. در صورت عدم محدودیت راه بروید.

