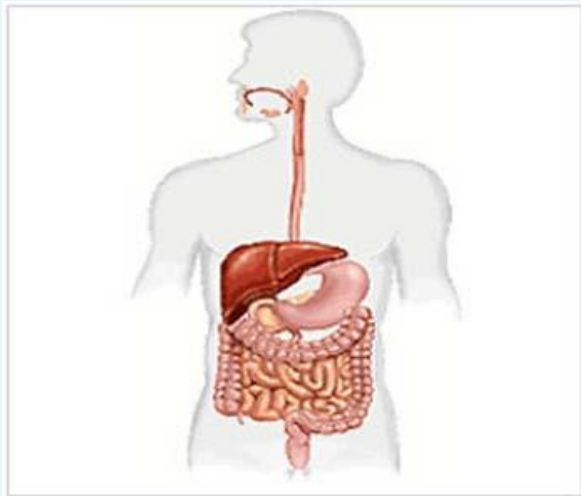




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خودمراقبتی یبوست



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تأییدکننده:

دکتر مسلم سلطانی

فوق تخصص گوارش و کبد

کد محتوا: ۵

گروه هدف: بیماران

سایر نکات آموزشی :

- مددجوی گرامی توصیه می شود جهت داشتن برنامه ی منظم دفعی ؛ در زمان مشخص اجابت مزاج داشته باشید . (مثلاً نیم ساعت پس از مصرف غذا به خصوص صبحانه به دستشویی رفته و بدون زور زدن اجازه دهید شکم شما کار کند).
- در صورت احساس دفع ، اجابت مزاج انجام دهید و احساس دفع نادیده گرفته نشود.

آرزوی ما سلامتی شماست

منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث بیماری های گوارش
۲۰۱۸

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام

تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی

۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ سایت آموزش به بیمار www.imamhasan.nkums.ac.ir

• برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون ، آلو ، انجیر ، کیوی ، خاک شیر ، و شیر سرد استفاده کنید .

• بهتر است از داروها بطور مداوم و مستمر استفاده نشود (به خصوص بیزاکودیل) و از داروهای متفاوت در دوره های مختلف و تنها با نظر پزشک استفاده گردد .

نکات قابل توجه هنگام مصرف داروها :

• در صورت تجویز هیدروکسید منیزیم به یاد داشته باشید داروها را با معده خالی و همراه با یک لیوان آب میل نمائید و از مصرف دارو هنگام خواب یا آخر شب اجتناب کنید .

• در صورت تجویز بیزاکودیل به یاد داشته باشید قرص را یک ساعت قبل یا ۲ ساعت پس از صرف غذا همراه با یک لیوان آب میل نمائید . قرص را هنگام خواب و یا قبل از صبحانه میل نمائید و نیز از مصرف شیر یا شربت با آنتی اسید همراه با قرص اجتناب کنید .

• در صورت تجویز سوربیتول توصیه می شود دارو قبل از غذا استفاده شود . محتویات هر بسته از دارو در نصف لیوان آب خنک ریخته شده و محلول به دست آمده به تعداد دفعات توصیه شده در روز میل شود .

توجه : سالمندان ۵ برابر افراد جوان در معرض یبوست می باشند . از اینرو باید در رژیم غذایی خود غذاهای پرفیبر و مایعات فراوان را بگنجانند .

یبوست :

بی نظمی و یا کاهش غیر طبیعی دفعات دفع مدفوع (کمتر از ۲ الی ۳ بار در هفته) را یبوست گویند.

سخت شدن غیر طبیعی مدفوع ، عبور آن را مشکل ساخته و گاهی با درد ، کاهش در حجم مدفوع یا باقی ماندن طولانی مدت مدفوع در راست روده همراه است.

علل :

* استفاده از برخی داروها مانند : آرام بخش ها ، مخدر ها ، ضد افسردگی ها ، شربت معده (آنتی اسید های آلومینیوم دار) و قرصهای آهن .

* اختلالات مربوط به راست روده و مقعد (مانند: هموروئید و فیشر).

* انسداد روده (مانند : سرطان روده).

* سایر علل (مانند : استراحت طولانی مدت در بستر ، ضعف و بی حرکتی و خستگی ، کاهش مصرف رژیم پرفیبر و دریافت ناکافی مایعات ، استرس های زیاد در زندگی).

علائم :

* نفخ و اتساع شکم

* قار و قور کردن روده

* درد و احساس فشار

* احساس خالی نشدن روده

* سردرد و خستگی

* کاهش اشتها

* فشار هنگام دفع

* مدفوع با حجم کم ، خشک و سفت



عوارض :

* افزایش فشار خون

* هموروئید(بواسیر)

* سخت شدن مدفوع

* فیشر (زخم مقعد)

مگاکلون (روده متسع و بدون تون عضلانی)

درمان :

* مصرف بی رویه ملین ها را قطع کنید .

* از مواد غذایی پر فیبر و مایعات کافی استفاده کنید .

* برنامه ی منظم ورزشی برای تقویت عضلات شکم داشته باشید .

* طبق دستور پزشک از داروهای مناسب استفاده کنید .

* ممکن است برای رفع یبوست برای شما از تنقیه یا انما در مراکز درمانی استفاده شود و یا

پزشک به شما توصیه کند ، برای پی بردن علت یبوست تستهای تشخیصی انجام دهید .

برای برطرف شدن یبوست به نکات زیر توجه کنید :

* ورزش های منظم مثل : پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شوند را انجام دهید .

* توصیه می گردد برای تقویت عضلات شکم ورزش های منظم (شامل انقباض شکم و بالا

آوردن پاها تا سطح قفسه ی سینه ۴ بار در روز

هر بار ۱۰ الی ۲۰ دفعه) را انجام دهید .



* هنگام اجابت مزاج ، وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشید .

رژیم غذایی :

* از غذای پر فیبر مانند : غلات کامل (مانند : نان سبوس دار) حبوبات (مانند: عدس) انواع

سبزیجات (مانند : سالاد حاوی خیار ، گوجه فرنگی ، کاهو ، کلم و هویج به همراه روغن

زیتون) میوه ها به خصوص آنهایی که می توان با پوست و دانه مصرف کرد (مانند : سیب ،

گلابی) ، توت فرنگی ، کشمش ، خرما و آجیل مصرف کنید .

* توصیه می گردد غذا را در وعده های زیاد حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف

نمائید .

* مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید .

* توصیه می شود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴

الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید .

* از مصرف بیش از حد شیرینی ، قهوه و شکلات اجتناب شود .

* از خوردن سیب بدون پوست ، انار ، ماست و به (باعث نفخ و یبوست می شود) اجتناب

کنید .

