



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

یبوست

تهیه کننده: شهناز بنان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

تایید کننده: دکتر محمدصادق قاسم پور متخصص

داخلی

منبع: برونر و سودارث 2014

یبوست چیست؟

هنگامی که فرایند دفع مدفوع به درستی انجام نشود، یبوست اتفاق می افتد. متوسط زمان هر حرکت روده ای از فردی به فرد دیگر متفاوت است برای همین فردی ممکن است 3 بار در روز دفع داشته باشد و شخص دیگری 2 بار در هفته دفع کند. به طور کلی اگر فردی در طول مدت 3 روز دفع نداشته باشد مدت زمان زیادی حساب می شود زیرا پس از این زمان مدفوع سخت شده و دفع آن مشکل می شود.

عامل ایجاد یبوست

یبوست معمولاً به دلیل اختلالات عملکردی روده رخ می دهد. علل اصلی و عمده یبوست شامل موارد زیر می باشد:

- دریافت میزان ناکافی آب روزانه

- ناکافی بودن فیبر در رژیم غذایی

- تغییر رژیم غذایی معمول و پروتئین مثلاً در مسافرت

- عدم تحرک کافی و ورزش نکردن

- مصرف میزان زیاد محصولات لبنی در روز- استرس
- نگه داشتن و عدم دفع در مواقعی که احساس می کنید باید دفع کنید
- استفاده زیاد از ملین ها که در طولانی مدت حرکات روده را تضعیف می کنند.
- کم کاری تیروئید
- بیماری های سیستم عصبی مانند ام اس و پارکینسون
- مصرف دارو های حاوی کلسیم، آلومینیوم و قرص آهن
- افسردگی
- مصرف قرص های ضد افسردگی
- اختلالات گوارشی و تغذیه ای
- بارداری
- سندرم روده تحریک پذیر
- سرطان روده- در موارد بسیار محدود هم، عدم عصب رسانی کافی به ماهیچه های روده باعث به وجود آمدن یبوست می شود.
- مشکلات عضلات ناحیه کف لگن

علائم یبوست:

دفع کمتر از 2 بار در هفته و یا سختی در مدفوع کردن، ورم کردن ناحیه شکم و روده ها و دردناک بودن ناحیه، درد، استفراغ.

تشخیص:

اکثر مردم برای تشخیص به آزمایشات خاص و متفرقه احتیاج ندارند ولی تعداد کمی از بیماران که با مشکلات جدی مواجه شده اند به آزمایشات تکمیلی احتیاج دارند. اگر یبوست شما برای بیشتر از 2 هفته طول کشیده است لازم است به پزشک مراجعه کنید تا منبع اصلی ایجاد بیماری شناسایی و برطرف شود. اگر یبوست به دلیل سرطان روده باشد تشخیص زود هنگام و درمان بسیار حائز اهمیت می باشد.

تست هایی که پزشک شما ممکن است درخواست کند شامل

آزمایش خون در صورت مشکوک بودن به اختلالات متابولیک، رادیوگرافی با ماده حاجب از روده، کلونوسکپی و مانومتری ناحیه مقعد.

اقدامات درمانی:

1- روزانه 8 لیوان و یا بیشتر آب بنوشید (مگر در مواردی که منع پزشکی داشته باشید)، نوشیدنی های گرم را امتحان کنید به خصوص در صبح، به رژیم غذایی خود میوه و سبزیجات و حبوبات اضافه کنید، آلو و غلات سبوس دار مصرف کنید، در صورت لزوم از دارو های ملین استفاده کنید (طبق نظر پزشک).

2- قبل از شروع درمان، داروهای مصرفی خود را به پزشک بگویید (از عوارض بعضی از داروها، ایجاد یبوست است).

3- فیبر مناسب به اندازه کافی مصرف کنید (فیبر موجود در مواد غذایی و فیبرهای صنعتی مثل پسیلیوم)

4- در صورت استفاده از توالت فرنگی، زیر پای خود یک چهار پایه کوچک بگذارید.

5- از زور زدن بیش از حد و طولانی نشستن در توالت خودداری کنید.

6- حتما وعده غذایی مناسب با حجم مناسب و در زمان مناسب مصرف کنید.

7- حتما صبح، بعد از وعده صبحانه در صورت نداشتن احساس دفع به توالت برای اجابت مزاج بروید.

8- در صورت عدم بهبودی با رعایت موارد بالا به پزشک برای شروع دارو مراجعه کنید.

در موارد زیر به پزشک معالج خود مراجعه کنید:

- مشاهده خون در مدفوع

- اگر دچار کاهش وزن شده اید.

- اگر سابقه فامیلی سرطان های گوارشی داشتید.

- کم خونی



وب سایت : neyrizahp.sums.ac.ir
شماره تماس : 054301112
پورتال : 054301116

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.