

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

### یبوست



یبوست یک بیماری نیست و یک نشانه است و به کاهش در دفعات اجابت مزاج و یا افزایش در سفتی مدفوع به مدت حداقل 2 هفته گفته می شود. به تغییر در تعداد، قوام یا راحتی در عبور مدفوع یبوست گفته می شود. در سنین مختلف تعداد دفعات اجابت مزاج فرق دارد ولی در کودکان بیشتر از 3 سال اگر کمتر از سه بار در هفته باشد تشخیص یبوست داده می شود. یبوست ممکن است به همراه اجابت مزاج دردناک، رگه های خونی، درد شکم، فقدان اشتها و بی اختیاری مدفوع می باشد.

#### علتهای ایجاد یبوست:

- کم خوردن آب و مایعات
- نخوردن کافی میوه و سبزیجات
- بی تحرکی و ورزش ناکافی
- خوردن زیاد لبنیات
- استرس
- مشکلات و بیماریهای روده
- داشتن بیماریهایی مانند کم کاری تیروئید
- مصرف بعضی از داروها

**علائم یبوست:** کاهش حرکات روده، درد و نفخ شکم، مدفوع شکل دار، عبور سخت مدفوع، بی اشتهایی، احساس پری یا فشار در ناحیه مقعد، زور زدن هنگام دفع

**درمان:** به طور کلی بعضی اوقات با رژیم غذایی درست و مصرف مایعات به راحتی یبوست برطرف می شود اما گاهی نیاز به مصرف دارو زیر نظر پزشک است. در صورتیکه در اثر مشکلات و بیماریهای روده ای و یا بیماریهای دیگر باشد، باید ابتدا علت درمان و برطرف شود. راههای دیگر برطرف کردن یبوست عبارتند از:

- ✓ خوردن آلو، انجیر، زردآلو، هلو، کیوی و روغن زیتون
- ✓ عدم مصرف موز سبز و سفت و عدم افراط در مصرف قهوه و چای پررنگ

- ✓ عدم مصرف زیاد لبنیات و البته باید در عوض آن غذاهای حاوی کلسیم مانند سویا در رژیم غذایی گنجانده شود .
- ✓ کنترل اضطراب و استرس
- ✓ در صورت عدم منع بهتر است فرد برای اجابت مزاج وضعیت کاما نشسته باشد
- ✓ داشتن آرامش و ایجاد محیط خلوت و آرام هنگام اجابت مزاج
- ✓ افزایش فعالیت
- ✓ مصرف غذاهای پرفیبر مثل سبوس، نان جو، میوه های تازه و سبزیجات
- ✓ مصرف مایعات به حدکافی
- ✓ دریافت مایعات گرم در صبح برای تحریک حرکات دوره ای رودهای
- ✓ در صورت اعتیاد فرد به مواد مخدر، مصرف کمتر مخدرها

### **علائم هشدار در رابطه با یبوست**

در صورت وجود خون در مدفوع ، دردهای حاد و زخم در ناحیه مقعد ، عدم دفع بیش از 6 رو به پزشک مراجعه کنید.



منبع : کتاب پرستاری برونر سودارث 2018

تهیه کننده ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403