



خود مراقبتی در یبوست

آموزش به بیمار بیمارستان
آیت الله طالقانی آبادان

تهیه کننده: لیلا سلیمانی اصل

سوپروایزر آموزش به بیمار

تایید کننده: دکتر زینب کریمی

متخصص بیماریهای داخلی

تاریخ تهیه: 1400/08/15

تاریخ بازنگری: 14014/08/15

منبع: کتاب داخلی_جراحی برونر
سودارت

طراحی: زهرا رضازاده کاوری

توجه:



- ◆ سالمندان 5 برابر افراد جوان در معرض یبوست میباشند. از اینرو باید در رژیم غذایی خود غذاهای پرفیبر و مایعات فراوان را بگنجانند.



- ◆ مددجوی گرامی توصیه می شود جهت داشتن برنامه 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.

از استرس و ناراحتی اجتناب کنید.



- ◆ از مصرف بیش از حد شیرینی، قهوه و شکلات اجتناب کنید
- ◆ از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به (که باعث نفخ و یبوست میشود) اجتناب کنید.
- ◆ برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر، کیوی، خاکشیر و شیر سرد استفاده کنید.



- ◆ بهتر است از داروها به طور 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 دارو را با معده خالی و همراه با یک لیوان آب میل نمایید 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 2 ساعت پس از صرف غذا همراه با یک لیوان آب میل نمایید.

قرص را هنگام خواب و یا قبل از صبحانه میل ننمایید و نیز از مصرف شیر یا شربت با آنتی اسید همراه با قرص اجتناب کنید.

- ◆ در صورت تجویز سوربیتول توصیه میشود 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.

رژیم غذایی:

- ◆ مددجوی عزیز توصیه میشود از غذای پرفیبر 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 میتوان با پوست و دانه مصرف کرد (مانند : سیب، گلابی ، توت فرنگی ، کشمش، خرما) و آجیل مصرف کنید .



- ◆ توصیه میگردد غذا را در وعده ها زیاد و حجم کم و در فواصل زمانی منظم مصرف نمایند .
- ◆ مایعات فراوان (8 لیوان در روز) بنوشید .
- ◆ توصیه میشود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به 4 الی 6 قاشق غذاخوری افزایش دهید .

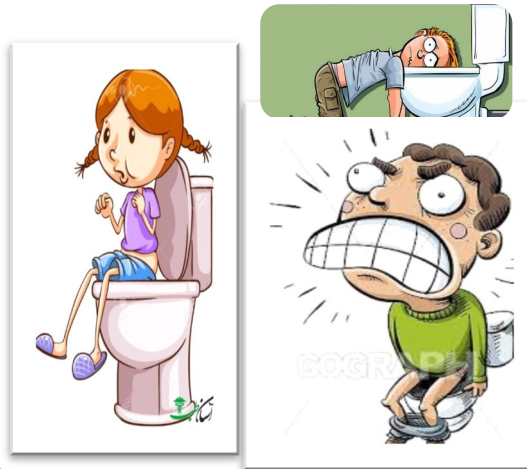


برای برطرف شدن یبوست



به نکات زیر توجه کنید :

- ◆ مددجوی عزیز توصیه میشود ورزشهای منظم مثل: پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده میشوند را انجام دهید .
- ◆ توصیه می گردد برای تقویت عضلات شکم ورزشهای منظم (شامل انقباض شکم و بالا آوردن پاها تا سطح قفسه سینه 4 بار در روز هر بار 10 الی 20 دفعه) را انجام دهید .
- ◆ هنگام اجابت مزاج ، وضعیت طبیعی (نیمه چمباتمه) داشته باشید .



فود مراقبتی یبوست



- ◆ مصرف بی رویه ملین ها راقطع کنید .
- ◆ از مواد غذایی پرفیبر و مایعات کافی استفاده کنید .
- ◆ برنامه 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 یا پزشک به شما توصیه کند ، برای یافتن علت یبوست تست های تشخیصی انجام دهید .

