

یبوست عبارت است از بی نظمی یا کاهش غیرطبیعی دفعات دفع مدفوع، سخت شدن غیرطبیعی مدفوع که عبور آن را مشکل ساخته و گاهی با درد، کاهش در حجم مدفوع، باقی ماندن طولانی مدت مدفوع در راست روده، احساس عدم تخلیه کامل مدفوع یا احساس پری دائمی شکم همراه می شود.

در زنان و بزرگسالان بالای ۶۵ سال ابتلا به یبوست شایعتر است. یبوست بیشتر یک نشانه است تا یک بیماری و می تواند نشانگر یک بیماری زمینه ساز در سیستم گوارش باشد.



علل ایجاد یبوست

- ۱- مصرف بعضی از داروها مانند آرام بخش ها یا مخدرها
- ۲- اختلالات مربوط به راست روده یا مقعد
- ۳- سرطان روده

۴- دیابت قندی

۵- مسمومیت با سرب

۶- ضعف، بی حرکتی و خستگی

۷- عدم توانایی برای افزایش فشار داخل شکمی

۸- عادات غذایی نامناسب (مصرف مواد کم فیبر)

۹- عدم انجام تمرینات بدنی

۱۰- سبک زندگی پر استرس و اضطراب

تظاهرات و علائم

تظاهرات بالینی شامل کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته، نفخ شکم، درد و فشار، کاهش اشتها، سردرد، خستگی، سوء هاضمه، احساس خالی نشدن کامل روده و دفع مدفوع کم برای تشخیص قطعی یبوست طبق یک معیار بین المللی لازم است علائم ذکر شده برای حداقل ۱۲ هفته در طی ۱۲ ماه قبل در فرد وجود داشته باشد.

بررسی و تشخیص

۱- افزایش فشارخون

۲- سخت شدن مدفوع

۳- خونریزی مقعدی

۴- افزایش فشار شریانی به علت زور زدن زیاد



ملاحظات سالمندی

یبوست در سنین ۶۵ سالگی و بالاتر شایع است. یکی از مشکلاتی که این گروه سنی ابراز می کنند نیاز به زور زدن زیاد حین اجابت مزاج می باشد.

سالمندانی که دندان های خود را از دست داده اند و یا دندان مصنوعی نامناسب دارند در جویدن دچار مشکل می باشند از این



منبع : کتاب برونر و

سودارت (جلد ۱۰)

سایت بیمارستان گلدیس: www.goldis.mui.ac.ir

یبوست (علل، پیشگیری، درمان)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی: آقای دکتر خلیل پور

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: ۳۶ - AW 6

در رژیم غذایی همراه با افزایش مصرف مایعات و داشتن برنامه منظم ورزشی برای تقویت عضلات شکم می باشد.

مصرف روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر توصیه می شود زیرا به رفع یبوست خصوصا در سالمندان کمک می کند.

جهت درمان تنقیه و شیاف توصیه نمی شود و زمانی از آنها استفاده می شود که توده سخت مدفوع تشکیل شده و یا هدف پاک کردن روده جهت جراحی باشد. از درمان های جایگزین برای یبوست می توان به ماساژ شکمی، رایحه درمانی، طب سوزنی، داروهای گیاهی اشاره نمود.



رو از غذاهای نرم استفاده می کنند که دارای فیبر کمی می باشند، در برخی دیگر دریافت غذا و مایعات کافی کاهش می یابد. عدم انجام تمرینات بدنی و استراحت طولانی در تخت نیز با کاستن از تن عضلات شکم و حرکات روده باعث یبوست می شود.

برخی علل دیگر که در این گروه سنی باعث یبوست می شود عبارتند از :

۱- افسردگی

۲- وابستگی به کمک دیگران

۳- وضعیت اقتصادی اجتماعی پایین

۴- اختلال حواس

تدابیر درمانی

هدف از درمان رفع علت یبوست و جلوگیری از عود مجدد آن است که شامل تمرین و تنظیم روده جهت عادات مناسب دفع است. قطع مصرف بی رویه ملین ها، گنجاندن مواد غذایی فیبردار