

## یبوست در دوره سالمندی

یبوست مشکل شایعی بوده که در همه سنین دیده می شود. علائم آن بصورت تغییر در دفع مدفوع (کمتر از ۳ بار در هفته)، طولانی شدن زمان دفع (بیشتر از ۱۰ دقیقه)، دفع سخت (احساس دفع ناکامل) و دفع دردناک هوا با خونریزی می باشد. این مشکلات در سالمندان بدلیل کاهش حرکات روده بوده و مستعد یبوست می باشند. اما در اغلب موارد، شیوه زندگی ناسالم باعث یبوست می گردد.

با رعایت اصول شیوه زندگی سالم و ترک برخی از عادات مضر می توان از بروز یبوست پیشگیری کرد.

### • عادات غذایی

کاهش مصرف مواد غذایی حاوی فیبر (سبزی ها، میوه جات و غلات سبوس دار) باعث یبوست می شود. مصرف روزانه ۳-۴ عدد میوه و سبزیجات به همراه حبوبات فیبردار و غلات کامل می تواند کمک کننده باشد. در صورتیکه به دلیل مشکلات، میوه و سبزی کمتری مصرف می کنید، میوه و سبزی ها را به صورت خردشده یا رنده شده می توانید مصرف کنید. همچنین مصرف غلات سبوس دارمانند برنج سبوس دار، نان جو، نان کامل گندم که دارای سبوس و فیبر می باشد، یبوست را کم می کند. همچنین

مصرف بیش از اندازه گوشت، مصرف لبنیات پرچرب، تخم مرغ و تنقلات خیلی شیرین می تواند باعث یبوست شود.



### • مصرف مایعات

افراد سالمند کمتر احساس تشنگی می کنند. اگر فرد فقط زمانیکه تشنه است، آب بنوشد، مطمئن باشید که مایعات کافی به بدن نمی رسد و فرد مستعد یبوست می شود. در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب، ناشتا، یک لیوان آب ولرم نوشیده شود، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتد. چند ساعت قبل از خواب نیز مصرف یک لیوان شیر گرم کم چرب، ضامن تامین مایعات مورد نیاز بدن و خواب راحتتر در افراد می شود.

### • فعالیت بدنی

اگر فرد در طول روز تحرک کمی داشته باشد و بنا به دلایلی بی تحرک باشد، معمولا دچار یبوست می شود. ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه و یا سایر تمرینات ورزشی، باعث افزایش حرکات روده ای شده و به برطرف شدن یبوست کمک می کند. بنابراین به طور منظم ورزش کنید.



### • زمان اجابت مزاج

اگر به دلایل مختلف اجابت مزاج به تاخیر بیافتد، پس از مدتی فرد به یبوست دچار خواهد شد پس به محض احساس نیاز به اجابت مزاج بلافاصله به دستشویی باید رفت. زمانیکه اجابت مزاج هر روز در یک ساعت معین انجام شود، روده ها در زمان معین



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

## یبوست در دوره سالمندی

### تهیه کننده

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

### تایید کننده

اساتید گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده

پرستاری حضرت فاطمه(س) شیراز

### منابع

درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی براکلهپرست:

پیشگیری و ارتقا سلامت ۱۴۰۰، رویان پژوه تهران

پروتکل بین المللی ارزیابی و مراقبت از سالمندان،

۱۳۹۹ آریادانش، تهران

راهنمای جامع مراقبت از سالمندان، ۱۴۰۱ رویان پژوه

تهران

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-155/A



## یبوست را جدی گرفته و در موارد زیر به

### پزشک مراجعه کنید

- اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
- اگر اخیرا اجابت مزاج شما تغییر کرده مثلا تعداد اجابت مزاج زیاده یا کم شده و یا مدفوع سفت تر یا شل تر شده است.
- اگر هنگام اجابت مزاج درد وجود داشته باشد.
- اگر در مدفوع خون مشاهده شود.
- اگر مدفوع سیاه رنگ شده باشد.

کار می کنند و این زمان بهتر است پس از خوردن غذا و ترجیحا پس از خوردن صبحانه باشد.



### • مصرف دارو

مصرف داروهای مسهل به صورت مداوم بعد از مدتی باعث شده روده کار طبیعی خود را انجام ندهد و باعث یبوست شود. پس، از مصرف خودسرانه داروهای مسهل بدون تجویز پزشک پرهیز شود. داروهای مانند مسکن های قوی، داروهای مخدر، داروهای ادرارآور، قرص کلسیم و ... می توانند باعث یبوست شوند.

### • بیماری ها

افسردگی، دیابت و کم کاری تیروئید می تواند باعث یبوست شود.