

## 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 ۳ بار در روز دفع داشته باشد و شخص دیگری ۲ بار در هفته دفع کند که نرمال تلقی می شود. دفع کمتر از ۲ بار در هفته و یا دفع مدفوع سخت یبوست تلقی 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
- استرس

- نگه داشتن و عدم دفع در مواقعی که احساس می کنید باید دفع کنید .
- 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، اختلالات عصب رسانی کافی به ماهیچه های روده باعث به وجود آمدن یبوست می شود .
- مشکلات عضلات ناحیه کف لگن

## علائم یبوست

دفع کمتر از ۲ 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 ۲ 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 های مورد نیاز که پزشک شما ممکن است درخواست کند شامل

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

## اقدامات درمانی

- روزانه ۸ 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 داروهای ملین استفاده کنید (طبق نظر پزشک).
- قبل از شروع درمان، داروهای مصرفی خود را به پزشک بگویید (از عوارض بعضی از داروها، ایجاد یبوست است).
- فیبر مناسب به اندازه کافی مصرف کنید (فیبر موجود در مواد غذایی و فیبرهای صنعتی مثل پسیلیوم)
- در صورت استفاده از توالت فرنگی، زیر پای خود یک چهار پایه کوچک بگذارید.
- از زور زدن بیش از حد و طولانی نشستن در توالت خودداری کنید.
- صبح، بعد از وعده صبحانه در صورت نداشتن احساس دفع به توالت برای اجابت مزاج بروید.

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

## در صورت بروز هر کدام از 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
- تغییر در قطر مدفوع



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

## یبوست چیست؟

ویژه آموزش به بیمار

### تهیه کننده

مرجان دبیریان - کارشناس پرستاری

### تایید کننده

دکتر علی شهسواری

(متخصص داخلی، فوق تخصص گوارش و کبد)

### منابع

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۱

## تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-15/B

