

# یبوست در سالمندان

## راهنمای اداره کلاس:

تعداد جلسات : یک جلسه

مدت دوره: ۴۵ دقیقه

تعداد فراگیران: حداقل ۴ نفر (خانواده و مراقبین سالمند هم جزء فراگیران محسوب می شوند)

چیدمان کلاس: نیم دایره

منابع آموزش: کتاب تغذیه در دوران سالمندی (صفحه ۱۵ تا ۲۹)

اجرای جلسه آموزشی:

ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم به مدعوین، خود را معرفی نموده و از حضار هم درخواست کنید خود را معرفی نمایند.

آموزش به صورت مشارکتی و پرسش و پاسخ و ایفای نقش برگزار شود.

## اهداف آموزشی

### در پایان جلسه آموزشی مبحث یبوست در سالمندان فراگیران قادر باشند :

۱. یبوست و فرایند بروز آن را شرح دهند.
۲. حداقل سه مورد از عوارض بروز یبوست در سالمندان را نام ببرند.
۳. سه مورد از علل زمینه ساز ایجاد یبوست در سالمندان را بیان کنند.
۴. علل اصلی زمینه ساز ایجاد یبوست در سالمندان را بیان کنند.
۵. حداقل چهار مورد از موارد موثر در مدیریت ، درمان و کنترل یبوست را نام ببرند.
۶. مواردی که باید به پزشک مراجعه کنند را نام ببرند.

## یبوست چیست؟



یبوست سندرمی است که در آن حرکات روده ها دچار مشکل و کندی شده و این امر باعث دشواری در دفع مدفوع یا کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج ، دفع مدفوع سفت و خشک است که برای دفع نیاز به زور زدن زیاد داشته باشد و یا احساس عدم دفع کامل ( عدم تخلیه کامل مدفوع) رخ دهد . تکرار دفع در هفته کم تر از ۳ مرتبه را نیز به عنوان یبوست می شناسند .

### یبوست در سالمندان می تواند منجر به:

- ▶ اضطراب
- ▶ افسردگی
- ▶ احساس ناخوشی
- ▶ وجود یک توده حجیم و سفت از مدفوع در روده بزرگ که امکان دفع کردن آن نیست
- ▶ بی اختیاری ادراری از نوع افزایش جریان
- ▶ در موارد پیشرفته می تواند منجر به احتباس ادراری گردد.

**یکی از مشکلاتی که در رابطه با یبوست در سالمندان وجود دارد، خوددرمانی در یبوست می باشد.**

### علل اصلی زمینه ساز ایجاد یبوست در سالمندان

عوامل زیادی باعث ابتلا به یبوست می شوند . برای درمان ، بهتر است علت ابتلا به آن را ریشه یابی کرده ، تا پس از بهبود از عود بیماری جلوگیری کنید . این عوامل شامل :

#### ۱- داروها

در صورتی که سالمند برای درمان بیماری های خود دارو مصرف می کند ، باید به آن ها به عنوان علت بیماری مشکوک باشید ؛ چراکه خیلی از داروها مثل داروهای ضد تشنج ، آنتی هیستامین ها ، دیورتیک ها ، مکمل های آهن ، داروهای ضد روان پریشی ، آنتی اسیدها ، مکمل ها کلسیم و رزین های اسید صفراوی عامل ایجاد یبوست هستند .

#### ۲- تغییرات در روال زندگی

بعضی از سالمندان با تغییر روال زندگی مثل مسافرت، برهم خوردن برنامه غذایی، نشستن های طولانی در وسایل نقلیه ، تغییر در دفع ، و... دچار یبوست می شوند.

#### ۳- ابتلا به بعضی از بیماری ها

هر قسمتی از بدن که دچار مشکل شود ، قسمت های دیگر را تحت تاثیر قرار می دهد . بدین ترتیب ابتلا به بعضی از بیماری ها ، احتمال ابتلا به یبوست را افزایش می دهد . در بعضی از موارد ، سندروم روده تحریک پذیر، پارکینسون مشکلات دستگاه گوارش ، اختلالات تیروئید و... عامل ابتلا به یبوست هستند .

## ۴- مصرف ناکافی آب

نوشیدن آب به میزان کافی، بر عدم ابتلا به یبوست تاثیر دارد. آب مصرفی در روده جذب می شود و چنانچه سالمند به اندازه کافی آب مصرف نکند، آب به میزانی به روده نمی رسد که روده نرم بماند و موجب یبوست نشود.

## ۵- مصرف ناکافی فیبرها

حتما تاکنون شنیده اید که مصرف فیبر برای سلامت دستگاه گوارش سالمند مفید است. فیبرها در مواد غذایی مثل میوه ها، سبزیجات، غلات، دانه ها، آجیل و... یافت می شوند. این مواد دو گروه اند، فیبرهای محلول و نامحلول فیبرهای نامحلول باعث حجیم شدن مدفوع می شوند. هنگامی که مدفوع حجیم شد، همه چیز به حرکت در می آید و روده تخلیه می شود. فیبرهای محلول نیز، آب را به خود جذب کرده و ماده ای ژله ای مانند را به وجود می آورند. بدین ترتیب مدفوع روان تر شده و به راحتی از روده عبور می کند. چنانچه به بدن سالمند به اندازه کافی فیبر نرسد، دچار یبوست خواهد شد.

## ۶- عدم تحرک

ورزش، تحرک، پیاده روی و... همگی از ابتلا به یبوست جلوگیری می کنند. اما اغلب افراد سالمند به دلایل مختلف، تحرک کمی دارند. با کم تر شدن تحرک، حرکات روده نیز کاهش یافته و شاهد بروز یبوست خواهیم بود

اگر می خواهید بدانید که سالمند به یبوست مبتلا شده است یا نه باید درباره علائم زیر از او سوال پرسید. اگر حداقل دو مورد از علائم را تجربه کرده باشد؛ به یبوست مبتلا شده است.

➤ سفت شدن مدفوع و دفع همراه با درد و ناراحتی

➤ اجابت مجاز کم تر از سه مرتبه در هفته

➤ سوزش، گرفتگی و درد در معده

➤ بروز حالت تهوع و نفخ

➤ احساس عدم تخلیه پس از دفع

➤ فشار بیش از اندازه به روده ها هنگام دفع

## مدیریت، درمان و کنترل یبوست

### عادات غذایی:

➤ کم خوردن مواد غذایی حاوی "فیبر" موجب یبوست می شود. وقتی که مشکلات دندانی داریم، جویدن غذا سخت است بنابراین میوه و سبزی کمتری خورده و دچار یبوست می شویم. در چنین مواردی از سبزی های خرد شده یا میوه های پخته و یا رنده شده می توانیم استفاده کنیم.

➤ بنابراین مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزانتترین و راحت ترین راه درمان یبوست است.

➤ گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند. هم چنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس می باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می کنند.

➤ افراد سالمند کمتر احساس تشنگی می کنند. اگر فقط زمانی که تشنه هستید آب و سایر مایعات را بنوشید، مطمئن باشید که مایعات کافی به بدن شما نمی رسد. مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات که بهتر است آب ساده باشد بنوشید. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.

➤ چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم کم چربی بنوشید. این کار ضمن تامین مایعات بدن به کار کردن روده هم کمک می کند. همچنین موجب می شود شب راحت تر بخوابید.

**فعالیت بدنی:** افرادی که در طول روز تحرک کمی دارند و زیاد می نشینند، معمولاً دچار یبوست می شوند. بنابراین این به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می کند.

➤ پیاده روی یبوست را کم می کند.

**زمان اجابت مزاج:** کسانی که به دلایل مختلف مزاج را به تاخیر می اندازند پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهند شد. مثلاً زمانی که برای کاری عجله دارند و یا بیرون از منزل هستند و تمایل به استفاده از توالت عمومی ندارند اجابت مزاج دچار تاخیر می شود. زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید، بلافاصله به توالت بروید.

➤ همچنین وقتی اجابت مزاج هر روز در یک ساعت معین انجام شود روده ها عادت می کنند که در همان زمان معین کار کنند. این زمان بهتر است پس از خوردن غذا و ترجیحاً پس از خوردن صبحانه باشد.

➤ زمانی را انتخاب کنید که کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید.

➤ اگر از توالت فرنگی استفاده می کنید، یک زیر پایی بلند حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هریک از پاها، بگذارید. این کار باعث می شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک می کند.

**مصرف داروهای مسهل:** اگر از داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده و یبوست به وجود می آید.

➤ بنابراین از مصرف خودسرانه ی داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید.

➤ افزایش میزان دریافت آب در طول روز. می توان از سالمند خواست تا در هر بار خوردن قرص ها، آب زیادی نوشیده شود.

➤ کاهش مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مثل چای یا قهوه و نوشیدنی های الکلی .

➤ افزایش میزان دریافت میوه جات و غلات کامل در رژیم غذایی سالمندان، زیرا این مواد با افزودن فیبر به محتوی مدفوع باعث افزایش حجم آن شده و در نتیجه عمل دفع راحت تر انجام می گیرد.

➤ افزایش فعالیت بدنی و پرهیز از بی تحرکی. چراکه سبک زندگی نشسته و بی تحرک منجر به یبوست می شود.

➤ عدم تاخیر در دفع مدفوع. اگر سالمند احساس دفع مدفوع دارد و در دراز مدت آن را به تعویق می اندازد، می تواند

➤ باعث ایجاد یبوست گردد.

➤ در موارد لزوم، استفاده از ملین های بدون نسخه که البته توصیه می شود مصرف این بطور کلی مصرف ملین

ها بصورت مستمر بیشتر از دو هفته، توصیه نمی شود.

## در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید :

- اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
- اگر اخیراً عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است. مثلاً تعداد اجابت مزاج کمتر یا بیشتر شده است و یا مدفوع سفت تر یا شل تر شده است .
- اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید .
- اگر در مدفوع شما خون دیده می شود .
- اگر مدفوع شما سیاه رنگ شده است .

## بیشتر بدانیم

### فرایند ایجاد یبوست

وقتی ما مواد غذایی را مصرف می کنیم . بخشی از مواد غذایی که قابل جذب می باشد ، بعد از اینکه فرایند هضم روی آن انجام شد، از طریق روده باریک جذب می شود و آن قسمت از مواد غذایی که قابل جذب نبوده وارد روده بزرگ می گردد . به تدریج که باقیمانده مواد غذایی در طول روده بزرگ حرکت می کند، میزانی از آب آن جذب شده و در نتیجه توده مدفوعی شکل می گیرد.

در شرایطی که فرد دچار یبوست هست، حرکات روده بزرگ کند شده و توده دفعی مدت زمان بیشتری در روده باقی می ماند و زمان زیادی وجود دارد تا مقدار زیادی از آب این توده دفعی، جذب شود در نتیجه مدفوع باقی مانده بسیار سفت و خشک خواهد بود و حرکت آن در روده بزرگ با سختی و دشواری همراه بود. این روند باعث ایجاد یبوست در فرد می شود، اگر هم تجمع مدفوع راه خروجی روده را ببندد و از خروج سایر اضافات و سموم جلوگیری کند موجب نفخ و یا در بعضی از سالمندان عامل بیهوشی و مرگ خواهد بود .

### تشخیص یبوست

سرعت در تشخیص یبوست در سالمندان اهمیت زیادی دارد و شناسایی علل اصلی ایجاد کننده یبوست بسیار مهم می باشد. برای تشخیص لازم است که در قدم اول از شخص شرح حال گرفته شود تا بدانیم که این مشکل دقیقا از چه زمانی بوجود آمده ، شدت آن در چه حدی است یعنی فرد هر چند روز دفع مدفوع دارد و قوام مدفوع دفع شده به چه صورت است ، آیا تا بحال دفع خون همراه با مدفوع داشته؟ توجه به بیماری های زمینه ای فرد و سابقه عمل های جراحی روی سیستم گوارشی، داروها و مکمل های مصرفی، میزان پاسخ دهی یبوست به ملین ها ، بیماری های گوارشی و بخصوص سرطان های گوارشی در اعضای خانواده، افزایش و کاهش وزن در فرد ، رژیم غذایی ، میزان مصرف مایعات و سطح فعالیت بدنی مورد بررسی قرار بگیرد.

در کنار شرح حال لازم است که یک سری از اقدامات پاراکلینیک نیز انجام گیرد. آزمایش خون از نظر بررسی کم خونی، کم کاری تیروئید، دیابت و یا احتمال عفونت و التهابی یا سرطان نیز ضروری است .

### یبوست در سالمندان بستری

یکی از مشکلات شایع در سالمندان بستری، یبوست است. همانگونه که پیش تر توضیح داده شد، علت این مسئله می تواند بی تحرکی، مصرف داروهای متعدد ، وجود بیماری های اعصاب یا دیابت و عوامل تغذیه ای باشد. یبوست

به خصوص در سالمندان بستری افزایش می یابد و موجب تشدید ناراحتی بیمار می شود. کاهش دریافت فیبر، سبزی ها و میوه ها که معمولاً به دلیل وجود سوء هاضمه یا فقدان دندان ها رخ می دهد. عامل دیگر کاهش دریافت آب به علت عدم وجود حس تشنگی و نیز محدودیت خودخواسته در مصرف آن است. از طرف دیگر پاسخ هورمونی به افزایش غلظت خون در این گروه سنی دیرتر رخ می دهد، بنابراین، مصرف کمتر مایعات منجر به بروز و تشدید یبوست می گردد. با توجه به علل بروز یبوست، لازم است سالمندان بستری کم میزان کافی مایعات و منابع فیبری دریافت نمایند. نکته مهم، توجه به دریافت غذایی سالمند است. سالمندان بستری که بی اشتها بوده و غذای کافی دریافت نمی کنند، دفع مناسبی نخواهند داشت. از این رو بهتر است در میان وعده ها از میوه های حاوی فیبر بیشتر مانند گلابی و آلو استفاده شود.

به منظور تامین فیبر مورد نیاز بدن، مصرف مقادیر کافی از سبزی ها به خصوص سبزی های پخته که هضم راحتتری دارند و کمتر موجب نفخ می شوند، توصیه می شود. در سالمندان با مشکلات دندانی، تهیه پوره نرم سبزی ها (شامل سبزی خوردن، کاهو، کلم، کرفس، کدوی سبز، خیار، گوجه فرنگی، سیر، پیاز، بادمجان و هویج) در افزایش منابع فیبر موثر است. هم چنین خروج از تخت و تحرک کافی در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، در افزایش حرکات دستگاه گوارش موثر است. در کنار موارد تغذیه ای ذکر شده، استفاده از درمان های دارویی تجویز شده از طرف پزشک مانند پودرهای پسیلیوم به عنوان حجم دهنده های مدفوع، شربت لاکتوز و منیزیم هیدروکسید، پودر پلی اتیلن گلیکول و قرص های سنا، در رفع یبوست سالمندان بستری موثر هستند.