

## مرتب ورزش کنید:

ورزش منظم به بهبود کار روده بزرگ و رفع یبوست کمک می کند. درباره شروع برنامه ورزشی از پزشکتان سوال کنید.

## ورزش منظم به بهبود کار روده بزرگ و رفع یبوست کمک می کند.

مسپهل ها، روده بزرگ را تحریک می کنند تا سریع تر کار کند. مصرف مداوم مسپهل ها می تواند سبب کش آمدن و ضعیف شدن روده بزرگ گردد و نهایتاً ممکن است روده بزرگ بدون آنها اصلاً کار نکند. پزشک می تواند به شما در قطع وابستگی به مسپهل ها کمک نماید. در هر صورت، هرگز قبل از مشورت با پزشک آنها را مصرف نکنید.



- میوه های تازه به خصوص سیب، گلابی و میوه های خشک مانند کشمش و برگه زردآلو
- گردو، فندق، بادام و غلات
- استفاده روزانه از سالاد و کاهو همراه با یک قاشق غذاخوری سبوس گندم به علاوه روغن زیتون و آب لیمو کمک کننده است.
- توصیه می شود مصرف برنج را محدود نمایید و به جای آن نان جو و یا سنگک استفاده نمایید.

## بررسی و معالجه یبوست شدید و مقاوم

اکثر قریب به اتفاق افرادی که یبوست دارند با درمان های معمولی خوب می شوند. وقتی یبوست شدید باشد و بیمار با درمان های معمول بهبودی پیدا نکند لازم است بررسی دقیق تری از جمله اندازه گیری مدت زمان عبور مواد از روده بزرگ با عکس برداری مخصوص انجام گردد. در این بررسی معمولاً بیمار تعداد ۶۰ عدد از قرص های کوچکی را می خورد و پس از چند روز با عکس برداری ساده شکم، طول مدت عبور مواد از روده بزرگ تعیین می گردد. بر اساس نتیجه این کار در مورد درمان طبی و یا جراحی روده بزرگ تصمیم گیری می شود.



## فیبر بیشتری بخورید.

یکی از بهترین راه های درمان شما مصرف غذاهای با فیبر زیاد است. بهترین منبع فیبر، غلات (جو، گندم) و سپس حبوبات است. سبزیجات نیز دارای فیبر قابل توجهی هستند. مواد فیبردار حجم مدفوع را زیاد و دفع آن را از روده بزرگ تسریع می نماید. نوشیدن مایعات کافی هم توصیه می شود.

## مواد پر فیبر

مواد غذایی زیر حاوی فیبر هستند و در پیشگیری و درمان یبوست می توانند موثر باشند:

- غلات پر فیبر
- حبوبات (نخود، لوبیا، به خصوص لوبیا قرمز، عدس، لپه، باقلا)، سبوس گندم و جو
- سبزیجات (مانند گل کلم، هویج و نخود سبز)



یبوست  
ورهایی از آن



مرکز بهداشت استان اصفهان  
گروه سلامت خانواده و جمعیت  
واحد سلامت میانسالان



معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت خانواده و جمعیت - اداره میانسالان



مرکز تحقیقات بیماری های گوارش و کبد دانشگاه تهران  
اتجمن متخصصین گوارش و کبد

## جریان تشکیل مدفوع

در جریان هضم غذا مواد مفید و قابل استفاده در روده کوچک جذب می شود و بخش ناچیزی به صورت غیرقابل جذب وارد روده بزرگ می شود. این بخش غیر قابل جذب عمدتاً مواد فیبری (پلی ساکاریدهای موجود در غشای سلول های گیاهی) و منشاء آنها دانه غلات و حبوبات است.



در روده بزرگ عمدتاً آب و املاح جذب می شود و آنچه نهایتاً دفع می شود در یک فرد سالم معادل ۴۰۰-۲۰۰ گرم مدفوع در ۲۴ ساعت است. حدود ۷۵ درصد وزن مدفوع آب است و ۲۵ درصد دیگر مواد جامد است. محتویات مواد جامد مدفوع عمدتاً از لاشه میکروب ها و مواد فیبری تشکیل شده است. بنابراین وزن و قوام مدفوع در هر فرد بستگی به میزان آب موجود در آن و حجم مواد فیبری دارد.

درصد مواد فیبری در مدفوع بستگی کامل به میزان مصرف این مواد در رژیم غذایی دارد و حجم آب مدفوع بستگی به حرکات دودی روده بزرگ (طول مدت ماندگاری مواد دفعی در روده بزرگ و فعالیت روده بزرگ در جذب آب مدفوع) دارد. در افرادی که مقدار زیادی فیبر مصرف می کنند (نان گندم و جو سبوس دار، حبوبات و ...) و حرکات دودی روده بزرگ طبیعی نیز دارند، حجم مدفوع در ۲۴ ساعت ممکن است به ۴۰۰ گرم برسد.

## تعریف یبوست

نزدیک به نیمی از افرادی که با شکایت یبوست به پزشک مراجعه می کنند، طبق تعریف، یبوست ندارند. اغلب این افراد از میزان و یا نحوه دفع مدفوع شکایت دارند. تعداد دفعات اجابت مزاج در افراد مختلف جامعه متفاوت است و از ۳ بار در روز تا ۳ بار در هفته محدوده طبیعی تلقی می شود. به همین دلیل به وجود آمدن تغییر در تعداد دفعات اجابت مزاج در هر فرد نسبت به وضعیت معمولی او (کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج) باید یبوست تلقی شود ولی اگر کسی همیشه یک بار در هر روز اجابت مزاج دارد، این فرد یبوست ندارد. حجم و شکل مدفوع نیز بستگی کامل به نوع رژیم غذایی فرد دارد و کاهش قابل توجه مواد فیبری در غذا می تواند منجر به مدفوع کم حجم و خشک شود که با تغییر رژیم غذایی اصلاح می شود.

## علائم

علائم زیر ممکن است همراه با یبوست وجود داشته باشد:

- احساس پری در مقعد
- احساس نفخ و گاز
- احساس نیاز به دفع فوری مدفوع اما عدم توانایی در دفع کامل
- درد شکم و گرفتگی عضلات شکم
- تهوع

## علل یبوست

یکی از علل مهم یبوست مصرف غذای کم فیبر و کم آب است. در مسافرت که معمولاً رژیم غذایی عادی شما عوض می شود، می تواند یبوست ایجاد گردد. خانم های حامله اغلب یبوست پیدا می کنند. علل دیگر یبوست کم تحرکی، استفاده نادرست از مسهل ها، مصرف داروهای خاص (از قبیل داروهای ضد درد، مدرها و آنتی هیستامین ها) یا عدم اختصاص وقت کافی برای عمل دفع مدفوع می باشد. بیماری هایی از قبیل دیابت (بیماری قند) و کم کاری تیروئید نیز ممکن است باعث یبوست شوند.

## بررسی های لازم

بیشتر اوقات علت یبوست یک مسئله جدی نیست اما در موارد نادر، یبوست مزمن ممکن است علامت انسداد یا ناهنجاری در روده بزرگ باشد. پزشک شما می تواند برای بررسی علت یبوست شما را تحت آزمایش قرار دهد تا علت زمینه ای را پیدا کند.

- سابقه پزشکی شما

پزشک شما ممکن است مطالبی از این قبیل بپرسد:

- اخیراً چه داروهایی مصرف نموده اید؟ (مسکن، ضد افسردگی)
- چه مدت است که این علائم را دارید؟
- چه نوع غذاهایی میل می کنید؟
- فعالیت معمول شما چقدر است؟
- آیا مشکلات پزشکی دیگری دارید؟
- آیا شما معمولاً از مسهل یا تنقیه استفاده می کنید؟
- آیا همزمان با دفع مدفوع، درد یا خونریزی دارید؟

## آزمایش ها

برای کنار گذاشتن علل جدی یبوست معایناتی انجام می شود. معمولاً نمونه مدفوع و خون جهت آزمایش گرفته می شود. انجام سیگمئوسکوپی ممکن است لازم باشد.

طی این آزمون، پزشک درون روده بزرگ را به وسیله یک دستگاه مشاهده می کند. ممکن است یک عکس برداری ویژه با اشعه ایکس که تنقیه با باریوم نامیده می شود، نیز انجام شود. برای این آزمون روده بزرگ توسط محلول باریوم دار پر می شود. سپس عکس هایی با اشعه ایکس از کل روده بزرگ گرفته می شود. در مواردی زمان تخلیه روده بزرگ را می توان با دادن مارکرها و گرفتن عکس هایی از روده بزرگ محاسبه نمود. همچنین با مانومتری آنورکتال می توان عملکرد عضلات کف لکن را بررسی کرد.

## درمان یبوست

بعد از بررسی شما، یک طرح درمانی مناسب توسط پزشکتان توصیه می شود. این درمان می تواند خوردن فیبر بیشتر، انجام ورزش بیشتر و پرهیز از مصرف زیاده از حد مسهل ها و یا قطع داروهای غیر ضروری باشد.

