

مشکلات حین انجام آنکدوسکوپی مکده

* مصرف بیش از اندازه ی ملین ها (ضد یبوست ها): زیاده روی در مصرف ملین ها به تدریج باعث وابستگی به این داروها می شود و باعث عوارضی از قبیل زیر می شود:

۱. بیمار در نهایت مجبور می شود تا برای انجام عمل دفع میزان ملین را افزایش دهد.
 ۲. روده در بعضی موارد واکنشی به ملین نشان نمی دهد و بیمار حتی علی رغم مصرف دارو نمی تواند عمل دفع را انجام دهد.
- * سن: سالمندان به دلایل زیر بیشتر مستعد ابتلا به یبوست هستند:

۱. رژیم غذایی نامناسب و کاهش جذب مایعات
۲. فعالیت جسمی کم
۳. اثرهای جانبی داروهای تجویزی مورد مصرف برای عارضه های دیگر
۴. عادت های بد روده ای
۵. استراحت مطلق (خوابیدن در تخت طولانی مدت)
۶. مصرف بیش از اندازه ملین ها



طالع

رایج ترین علت یبوست عبارتند از:

* رژیم غذایی نامناسب: خوردن غذاهای سرشار از چربی های حیوانی (فراورده های لبنی، گوشت و تخم مرغ) و دارای فیبر اندک (غلات، میوه و سبزی).

* مصرف اندک مایعات: ننوشیدن آب کافی باعث خشک و سفت شدن مدفوع می شود.

* کافئین و الکل

* عادت های بد روده: به تأخیر انداختن عمل دفع می تواند آغازگر دوره بیماری باشد و عوارضی را بوجود آورد که در زیر ذکر شده است:

پس از یک دوره زمانی، فرد دیگر احساس دفع نمی کند. در نتیجه یبوست پیشرونده ایجاد می شود. برای مثال برخی اشخاص تمایلی به استفاده از سرویس های بهداشتی عمومی ندارند یا عمل دفع را به دلیل مشغله زیاد به تأخیر می اندازند.

* دارو: برخی از داروها باعث بروز یبوست می شوند

* عدم فعالیت و افسردگی

* کم کاری تیروئید

* استرس



مراجعه کننده ی گرامی ضمن خوش آمد گویی به شما که این مرکز را جهت درمان خود انتخاب نموده اید. این راهنما جهت اطلاع رسانی به شما تهیه شده است.



یبوست یا خشکی مزاج

کم شدن غیر طبیعی مدفوع، بی نظمی دفع مدفوع، سخت شدن غیر طبیعی مدفوع که عبور آن را مشکل و گاهی درد آور می سازد.

علامت

یبوست با علائم گوناگونی همراه است که در هر بیمار با توجه به عادت های روده ای، رژیم غذایی و سن تغییر می کند، علائم برای تجویز درمان یبوست مهم می باشد. شماری از متداول ترین علائم یبوست عبارتند از:

- سفتی مدفوع
- دشواری در شروع یا پایان عمل دفع
- کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج (کمتر از سه بار در هفته)
- خروج سخت مدفوع پس از فشار آوردن شدید
- احساس عدم دفع کامل پس از اجابت مزاج
- باد کردن شکم
- سر درد
- کاهش اشتها



بیمارستان حضرت آیت ... العظم، گلپایگانی (ره)
مدیریت خدمات پرستاری و مامائی



یبوست

تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

درماتعه

* ورزش کردن منظم: در صورت یبوست داشتن می‌توانید با ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش به انجام عمل دفع کمک کنید. هر چه بیشتر فعال باشید، تخلیه شکم بهتر صورت خواهد گرفت.

* به تأخیر نیانداختن دفع: چنانچه احساس دفع دارید، صبر نکنید و به سرعت سری به سرویس بهداشتی بزنید؛ اما اگر نشسته‌اید و دفع انجام نمی‌شود، "زور نزنید." بلند شوید، چون با زور زدن و فشار آوردن باعث می‌شوید که بدن به این کار عادت کند. پس بهتر است اجازه دهید که مدفوع به طور طبیعی خارج شود.



منبع:

داخلی و جراحی برونر و سودارث گوارش، ۲۰۱۴

درماتعه

راه‌های درمان یبوست مزمن معمولاً با اصلاح رژیم غذایی و ایجاد تغییر در سبک زندگی به منظور افزایش سرعت حرکت مدفوع در روده شروع می‌شود. پزشک در صورت مؤثر نبودن این تغییرها مصرف دارو یا انجام جراحی را پیشنهاد خواهد کرد.

* مصرف فیبر بیشتر:

فیبر باعث نرم شدن مدفوع و در نتیجه دفع آسان‌تر آن می‌شود. مثل: سبزی‌ها و میوه‌های تازه، کاهو، کلم، حبوبات، نخود، هویج، سویا، نان سبوس دار، برنج، انجیر، انگور، گلابی، آلو و زردآلو دارای فیبر زیادی هستند.

* نوشیدن مایعات:

هر چه آب مدفوع بیشتر باشد، نرم‌تر خواهد بود و بنابراین آسان‌تر دفع خواهد شد. آب و آبمیوه بهترین منبع مایعات به شمار می‌روند. روزانه حداقل هفت لیوان آب بنوشید.

