



### چرا دچار یبوست می شویم؟

- کمبود فیبر در رژیم غذایی
- عدم فعالیت فیزیکی
- مصرف برخی از داروها مانند: مسکن ها، ضد افسردگی های سه حلقه ای، ضد تشنج ها، آنتی اسید ها و...



### علائم یبوست

#### علائم اصلی عبارتند از:

- دفع سخت مدفوع
- زور زدن و احساس فشار هنگام مدفوع
- مدفوع کردن کمتر از حد معمول
- مدفوع خشک یا سخت



#### سایر علائم عبارتند از:

- درد و گرفتگی شکم
- احساس نفخ
- حالت تهوع
- بی اشتها

یبوست زمانی رخ می دهد که حرکات روده سخت و یا کمتر از حالت عادی باشد و فرد در تخلیه روده بزرگ مشکل داشته باشد. فعالیت روده و حرکات طبیعی روده در افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد تا ۳ بار در روز دفع دارند و برخی دیگر فقط هفته ای چندبار؛ اما اگر برای ۳ روز یا بیشتر دفع نداشته باشید، خروج مدفوع سخت خواهد بود.

یبوست به دلایل زیادی ممکن است اتفاق بیافتد مانند زمانی که مدفوع خیلی آهسته از روده بزرگ عبور می کند. هر چه هضم غذا در دستگاه گوارش کندتر انجام شود، حجم بیشتری از آب از روده بزرگ جذب می شود؛ در نتیجه مدفوع سخت تر می شود.





درمان یبوست

- ورزش و فعالیت منظم
- مصرف مواد پر فیبر
- مصرف به اندازه مایعات
- مصرف ملین با دستور پزشک



مواد پر فیبر

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

- غلات
- حبوبات
- سبوس گندم و جو
- سبزیجات
- میوه های تازه به خصوص سیب و گلابی و میوه های خشک مانند کشمش و برگه زردآلو
- گردو و فندق
- استفاده روزانه از سالاد و کاهو همراه با یک قاشق غذا خوری سبوس گندم و روغن زیتون و آب لیمو



یبوست



بیمارستان سلامت فردا  
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت فردا

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda\_hospital

منبع: پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث،  
نویسندگان جانیس ال هینکل، کراچ چیوید مترجم  
مریم علیخانی ۲۰۱۸  
جلد ۱۰ (گوارش) - انتشارات جامعه نگر