



آموزش خود مراقبتی در بیماران دچار یبوست



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار و خانواده مرکز
با نظارت دکتر حسین کرمی (فوق تخصص اندوبیولوژی)
بازبینی زمستان ۱۴۰۱

اقدامات پس از ترخیص:

- ۱- ملین ها را تنها برای رفع یبوست و با تجویز پزشک می توان مصرف کرد
- ۲- مصرف بیش از حد ملین ها قادر است سندرم روده تنبل را باعث شود. در این حالت روده قادر به انجام عملکرد خود نیست.
- ۳- برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان یبوست بهتر است از روش طبیعی (غذاهای پر فیبر و سبزیجات مثل کلم و کاهو استفاده شود)
- ۴- در زمانهای مشخص در طول شبانه روز جهت دفع اقدام کنید
- ۵- مصرف ملین های خوراکی موجب کاهش جذب برخی از داروها و مواد غذایی در بدن می شود لذا سعی کنید آنها را به فاصله نیم ساعت با داروها یا وعده غذایی مصرف کنید



www.pishgiri.ir

منبع:

اقدامات در حین بستری : داروهای مصرفی

- الف - هیدروکسید منیزیم (سولفات منیزیم) در درمان کوتاه مدت یبوست مصرف می شود شربت را باید قبل از مصرف حتما تکان دهید. همچنین باید این دارو در کنار یک لیوان آب میل شود.
- تذکر : در مصرف این دارو زیاده روی نکنید. چون مصرف طولانی موجب وابستگی و کاهش جذب برخی داروها و ویتامین ها شده و همچنین می تواند عفونتهای گوارشی و سنگهای ادراری را تولید کند.
- ب- بیزاکودیل با اثر مستقیم بر روده، فعالیت حرکتی روده را افزایش می دهد. برای مصرف شیاف بیزاکودیل، ابتدا شیاف را با آب مرطوب کنید و با انگشت سبابه به اندازه ۵ سانتی متر به داخل مقعد فرو برید و تا هنگام شروع احساس دفع که ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد در آنجا نگه دارید و پس از آن با محتویات روده دفع کنید.
- ج- شربت لاکتولوز : این دارو یکی از داروهای گروه مسهل یا ملین می باشد که برای درمان بیماری یبوست از آن استفاده می شود. پس از مصرف این دارو، با گذشتن ۲۴ الی ۴۸ ساعت، اثرات مستقیم آن را مشاهده خواهید کرد

عوارض جانبی داروهای ملین :

- ۱- اسهال
- ۲- ایجاد یبوست در مصرف طولانی
- ۳- اختلال در کار روده ها و کبد
- ۴- مصرف ملین ها برای مدت طولانی در متابولیسم کلی بدن و روند هضم اختلال ایجاد می کند و باعث دفع آب زیاد از بدن می شود.

یبوست :

یبوست به معنی مشکل بودن دفع مدفوع یا دفع کمتر از طبیعی مدفوع است. تقریباً تمامی افراد در مرحله ای از زندگی خود یبوست را تجربه می کنند و معمولاً نشانگر مشکل جدی نیست. اما بایستی دفع مدفوع به حالت و عادات معمول برگردد که شخص احساس راحتی کند. فاصله بین دفعات دفع مدفوع و اجابت مزاج در اشخاص با هم فرق دارد. بعضی از افراد سه بار در روز دفع مدفوع دارند در حالی که عده ای فقط دو بار در هفته دفع می کنند. اگر سه روز یا بیشتر دفع مدفوع نداشته باشیم، معمولاً نشانگر یبوست است. اگر سه روز از آخرین دفع مدفوع بگذرد، یعنی مواد غذایی خورده شده بیشتر از ۳ روز در مجاری گوارشی می ماند، که موجب سفت شدن مدفوع و سختی دفع آن می شود

علائم یبوست چیست؟

- ✓ اجابت مزاج اندک و سخت
- ✓ درد شکم یا گرفتگی عضلات (کرامپ)
- ✓ خروج مقداری گاز و یا آروغ زدن مکرر
- ✓ شکم برآمده و متورم
- ✓ نداشتن اجابت مزاج منظم در عرض ۳ روز گذشته
- ✓ وجود استفراغ یا تهوع
- ✓ احساس پری و ناراحتی
- ✓ مدفوع سفت و سخت یا کم
- ✓ احساس خالی نشدن کامل روده
- ✓ سردرد

علل یبوست :

۱- سبک زندگی : فقدان فیبر در رژیم غذایی

۲- عدم فعالیت فیزیکی

۳- داروها مثل : داروهای ضد درد (حاوی مواد مخدر) - داروهای ضد افسردگی (آمی تر پیتیلین) داروهای ضد تشنج - مکمل های آهن دار - داروهای مسدود کننده کانال کلسیم - آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم و

۴- شیر : برخی از مردم هنگام مصرف شیر و فراورده های لبنی با مشکلات هضم و شکم درد و حتی یبوست مواجه میشوند.

۵- پیری : هر چقدر سن بالاتر برود، متابولیسم کاهش میابد و فعالیت روده کم میشود. عضلات موجود در دستگاه گوارش کار نمیکنند و به همین ترتیب امکان ایجاد یبوست بالا میرود.

۶- استفاده بیش از حد از مسهل ها

۷- به موقع و در صورت نیاز به توالت نمیروید

۸- به اندازه کافی آب نمی نوشید

۹- اختلالات عصبی ؛ مانند MS ، بیماری پارکینسون، سکته

مغزی

۱۰- اعمال جراحی ناحیه شکم که بدلیل دستکاری روده ها فلج موقت روده ای ایجاد شده و پس از مدتی بهبود می یابد

اقدامات در حین بستری :

۱- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و الیاف گیاهی را افزایش دهید مانند غلات سبوس دار، میوه های تازه، حبوبات و سبزیجات در رژیم غذایی عامل مهمی برای تحریک روده ها و بهبود عملکرد آن ها به شمار می آید. بهترین میوه بعد از عمل جراحی انجیر ، گلابی ، آلو و آناناس می باشد. بنابراین این مواد غذایی را به صورت روزانه استفاده نمایید

۲- مایعات روزانه حداقل ۸ لیوان مصرف کنید.

۳- تحرک : افرادی که دچار مشکل یبوست می شوند ساده ترین کاری که برای از بین رفتن آن می توانند انجام دهند پیاده روی است در صورت عدم محدودیت راه بروید

۴- در بیمارستان به شما شیاف بیزاکودیل ، شربت شیر منیزی و لاکتولوز داده میشود براساس دستورالعمل ارائه شده توسط پرستاران آن را مصرف و در صورت بروز اسهال اطلاع دهید

۵- استفاده طولانی مدت از شیاف یا شربت ملین میتواند عوارضی بهمراه داشته باشد لذا حتی الامکان از روش طبیعی به درمان بپردازید

۶- به محض اینکه نیاز به اجابت مزاج داشتید در صورت نداشتن محدودیت به توالت بروید. و در صورت داشتن محدودیت در تخت از لگن استفاده کنید

