



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## یبوست



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E1401/07/30-0053

عنوان	یبوست
تهیه کننده	گروه آموزش
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر مجتبی خادمی - فوق تخصص گوارش و کبد	

### ورزش:

- ورزش انتقال مواد دفعی را از روده تسهیل می کند. به همین دلیل است که کسانی که عادت به ورزش کردن دارند کمتر به سرطان مبتلا می شوند.

- ورزش نیز همچون غذای پرفیبر دارای فواید زیادی به جز جلوگیری از یبوست است.

- ورزش خطر بیماری قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا، چاقی،

دیابت، اختلال نعوظ و بسیاری از مشکلات دیگر را کاهش می دهد.

- برای سلامتی قلبتان و همچنین کارکرد روده هایتان هر روز به طور مرتب ورزش کنید.

- نیم ساعت پیاده روی در روز برای شروع عالی است.



“سلامت و تندرست باشید”

منبع:

ترجمه محمد علیها ژاله ، پرستاری داخلی جراحی (بیماری های خون) برونر و سودارث ۲۰۱۸، انتشارات جامعه نگر ویراست ۱۴م، چاپ ششم، ۱۴۰۰



-عامل اصلی در این میان فیبر است.

-فیبر غذایی ترکیبی از نوع کربوهیدرات با مولکول پیچیده است که در غلات سبوس دار، برگ ها و ساقه گیاهان، مغزها، دانه ها، میوه ها و سبزیجات است، اما در غذای حیوانی یافت نمی شود.

-فیبر با حجیم و نرم کردن مدفوع حرکت آن را آسان می کند بدین ترتیب فیبر از یبوست و سایر بیماری های روده ای جلوگیری می کند.



-فیبر همچنین با ایجاد احساس سیری و کاهش قند و کلسترول خون در ارتقای سلامت عمومی مؤثر است.



## یبوست چیست؟

- اجابت مزاج به میزان کمتر از سه بار در هفته.
- وجود مدفوع سفت و گلوله گلوله.
- مدفوعی که به سختی دفع می شود.
- داشتن اجابت مزاج دردناک.
- احساس عدم تخلیه کامل پس از اجابت مزاج.

## علل یبوست

بیشترین علل یبوست به شیوه زندگی مربوط می شود:

- کمبود فیبر در غذا.
- ورزش نکردن.
- نوشیدن آب کم.



- در مواردی بیماری زمینه ای کارکرد روده را کند می کند.
- اگرچه یبوست می تواند به دلیل یک بیماری جدی ایجاد شده باشد اما به خودی خود خطری برای سلامتی به شمار نمی آید.



۱

- داروها از جمله آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم، آنتی هیستامین ها یا ضد حساسیت ها، داروهای درمان فشار خون بالا، داروهای مخدر، داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی مانند آسپرین و ایبوپروفن.
- مکمل های غذایی از جمله مکمل های آهن و کلسیم.



- بیماری های غدد درون ریز شامل دیابت و کم کاری تیروئید.
- اختلالات روانشناختی شامل افسردگی و اضطراب.
- بیماری های روده شامل تومورها، سندرم روده تحریک پذیر، بیماری های التهابی روده، تنگ شدن مجرای دفع بر اثر ایجاد جوشگاه زخم و بیماری روده.

## عوارض یبوست

- خونریزی از شایع ترین این عوارض است.
- بواسیرها سیاهرگ های متورمی هستند که می توانند هموروئید یا بواسیر مقعد را سبب شوند. در صورت لخته شدن خون در آن ها درد شدیدی عارض می شود.



۲

- زور زدن همراه با مدفوع سفت می تواند شقاق را سبب شود. شقاق ها به حدی دردناکند که بیماران برای فرار از درد از اجابت مزاج امتناع می کنند.

- در مردان و زنان پیرتر، مدفوع سفت و خشک می تواند در راست روده متراکم شده و از اجابت مزاج طبیعی جلوگیری کند.

زور زدن همچنین می تواند سبب خروج

بافت راست روده از مقعد شود.



غذاهای کم فیبر که عموماً یبوست ایجاد می کنند.



## درمان یبوست

### فیبر در رژیم غذایی:

- یبوست در جوامع به اصطلاح بدوی که از غذاهای سنتی غیر تصفیه شده استفاده می کنند، نادر است، اما در جوامع صنعتی شیوع زیادی دارد.



۳