



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

## یبوست

**یبوست** یا خشکی مزاج مشکلی است که به واسطه آن دفع مدفوع با سختی و درد همراه می‌شود. به طور کلی، اگر کمتر از 3 بار در هفته دفع انجام شود و مدفوع سفت و خشک باشد، نشانه یبوست است.



**علائم:** این که فردی هر روز دفع مدفوع نداشته باشد، لزوماً به معنای یبوست نیست. اما اگر 2 مورد یا بیشتر از شرایط زیر را تجربه کنید، نشانه‌ای از بروز این مشکل است. اگر دفع کمتر از 3 بار در هفته دارید، یا مدفوع شما سفت و خشک است، نشانه‌هایی از بروز این مشکل وجود دارد. همچنین مجبور بودن برای زور زدن بیش از حد در حین اجابت مزاج و احساس تخلیه ناکامل نیز می‌تواند از دیگر علائم یبوست باشد.

**مراجعه به پزشک:** با این که یبوست اغلب آزاردهنده و ناراحت کننده است، اما اغلب افرادی که با این مشکل روبه‌رو هستند به پزشک مراجعه نمی‌کنند. باید توجه داشت **یبوست مزمن** ممکن است منجر به بروز عوارضی شود یا نشانه‌ای از اختلالی جدی باشد که نیاز به درمان و رسیدگی جدی‌تری دارد.

پس اگر عوارض و علائمی که بیان شد بیش از 3 هفته طول بکشد یا شدید باشد و یا این حالات به یکباره و بی دلیل شروع شده است، مراجعه به پزشک را فراموش نکنید.

افراد مسن، کسانی که زندگی بی تحرک یا کم تحرکی دارند، افرادی که به هر دلیلی محدود به رختخواب هستند، کسانی که رژیم غذایی **شان فیبر** کمی دارد و مایعات کافی مصرف نمی‌کنند، بیشتر در معرض این مشکل قرار خواهند داشت. همچنین مصرف برخی داروها نیز موجب بروز این مشکل می‌شود.

**پیشگیری:** همیشه پیشگیری مقدم بر درمان است و بدانید بسیار راحت تر خواهید بود اگر از بروز این مشکل در همان ابتدا پیشگیری کنید. برای این کار رعایت نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند:

**رژیم غذایی سرشار از فیبر:** رژیم سرشار از مواد غذایی حاوی فیبر مانند میوه و سبزیجات در رفع این مشکل بسیار مفید است. برای جلوگیری از بروز برخی مشکلات، فیبر را به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

میوه و سبزیجاتی مانند سیب، هویج، کاهو، آلو، گلابی و برخی نان‌های **سبوس دار** برای کاهش و درمان یبوست مفید است.

همچنین غذاهای سرشار از چربی و قند و موادی که فیبر کمی دارند ممکن است موجب بروز یا وخامت یبوست شوند. پس خوردن این گونه مواد را محدود کنید.

**مصرف کافی مایعات:** مصرف مناسب مایعات در پیشگیری از این بیماری نقش مهمی دارد، اما مقدار دقیق مصرف آب و سایر مایعاتی که انسان باید هر روز مصرف کند، برای هر فرد متفاوت است و به عواملی از جمله سن، جنسیت، سلامت و میزان فعالیت شما بستگی دارد. همچنین یادتان باشد مصرف مواد حاوی کافئین مانند قهوه را کاهش دهید زیرا آب بدن را کم می‌کنند.

**ورزش و فعالیت بدنی منظم:** فعالیت و انجام منظم برنامه‌ای ورزشی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا برای کمک به تحریک عملکرد روده مهم و مفید است. حداقل 30 دقیقه ورزش در اغلب روزهای هفته توصیه می‌شود.

**توجه به دفع:** به دفع مدفوع بی‌توجهی نکنید. هر چه زمان طولانی‌تر شود، آب بیشتری از مدفوع جذب شده و دفع آن سخت‌تر می‌شود.

و باز هم فراموش نکنید که در صورت بروز مشکل مراجعه به پزشک و رعایت نکات و توصیه‌های وی ضروری است. در ضمن هنگام مواجهه با این مشکل هرگز به صورت خودسرانه دارو مصرف نکنید.

## مرکز آموزشی درمانی شهید محمدی بندرعباس