

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی روش های مقابله با یبوست	
شماره سند: M.04.N-I.F/73 تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۷/۲۰		
شماره ویرایش: تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۷/۲۰		
ویرایش: ۱۴۰۲/۷/۲۰		



پرسنل بیمارستان موسی بن جعفر
(ع) آرزوی بهبودی و سلامتی
شما را از خداوند منان خوا
ستارند.

تهیه و تنظی:م. واحد آموزش به

بیمار گرامی ...

این راهنما جهت آشنایی شما با روش های
مقابله با یبوست تهیه شده است امیدواریم که
این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.
مقدمه

داروهای مسکن، تغییرات عادات غذایی و هم
چنین فعالیت کم می تواند باعث شود روده ها
کمتر از همیشه حرکت داشته باشند در نتیجه
مدفوع سفت شده و نمی تواند در روده حرکت
کند(یبوست).

اگر یبوست دارید غذاهای پر فیبر بخورید،
همچنین مقدار زیادی مایع بنوشید، در زمان
های فعالیت مشخص غذا بخورید و در صورت
امکان فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

ت در طول روز بنوشید.در زمان های فعالیت
مشخص غذا بخورید و در صورت امکان فعالیت
فیزیکی خود را افزایش دهید.



خودمراقبتی در یبوست

تاریخ صدور: ۱۳۹۸/۷/۱

بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان

مهر ۱۳۹۸

منابع:

کتاب پرستاری برونر و سوارث

سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



چه کنیم؟

*سعی کنید هر روز در زمان مشخصی غذا بخورید.

*سعی کنید در هر روز در زمان مشخصی دفع داشته باشید.

*هر روز ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف کنید، آب آلو خشک، نوشیدنی های گرم، چای و یموناد گرم موارد مناسبی هستند (یک نوشیدنی گرم می تواند به تحریک حرکات روده کمک کند)

*اگر احتمال می رود مبتلا به یبوست شوید سعی کنید یک برنامه منظم برای روده هایتان تنظیم کنید به عنوان مثال مصرف نرم کننده های مدفوع و یا پسلیوم فیبر، درباره ی این دارو ها می توانید از تیم درمان خود پرسید.

*فقط در صورت پیشنهاد تیم درمان از ملین ها استفاده کنید اگر برای ۳ روز

روز متوالی و یا بیشتر دفع مدفوع نداشته اید با تیم درمان خود تماس بگیرید.

*اگر از نظر تیم درمان مشکلی ندارد غذاهای پر فیبر و حجیم بخورید مانند نان و غلات کامل، میوه ها و سبزیجات (خام و پخته و با پوست) و حبوبات. این مواد را به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا باعث گاز و نفخ نشوند.

*صبحانه ای بخورید که شامل یک نوشیدنی گرم و غذاهای پر فیبر باش *ذرت، خیار، اسفناج، قارچ، لوبیا سبز، شلغم *تخم مرغ و ماهی *خربزه و هندوانه

*شیر

*خردل، جیل ها

*پیاز، تره فرنگی، پیازچه، تربچه

*فلفل، ترشی ها، غذا های تند.

تولید گاز هم چنین می تواند به خاطر موارد زیر باشد:

*آدامس جویدن، جویدن غذا با دهان باز *مصرف ناکافی مایعات، مصرف زیاد

غذاهای پرفیبر

*مصرف نوشیدنی های کربناته و گازدار

*ورزش نکردن

*یبوست

*مصرف غذاها، آبنبات ها، آدامس ها و

نوشیدنی هایی که قند الکلی (مانیتول و

زایلیتول) دارند این مواد عموما با نام

بدون شکر عرضه می شوند.

واحد آموزش سلامت بیمارستان موسی

بن جعفر (ع) قوچان