

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 بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۲۰ شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۷/۲۰		

روش های مقابله با یبوست



ویژه بیمار و خانواده

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار



در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه
بیماری خود می توانید همه روزه (به جز
روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک
پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید.
شماره تلفن کلینیک پرستاری:

۱۴-۱۲۳۳۳۴۷۲ داخلی ۲۲۷

در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر
شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن
نمایید



منبع:

<https://medline plus>
<https://www.clinical key.com>

* از مصرف داروهای ملین و داروهای گیاهی بدون
دستور پزشک خودداری کنید.

در صورت تجویز هیدروکسید منیزیم: دارو را با معده
خالی و همراه با یک لیوان آب میل نمایید. از مصرف
دارو هنگام خواب یا آخر شب خودداری کنید.
در صورت تجویز بیز اکودیل: قرص را یک ساعت قبل
یا ۲ ساعت پس از مصرف غذا همراه با یک لیوان آب
میل نمایید. از مصرف شیر و شربت کاهنده اسید معده
همراه با قرص اجتناب کنید.

در صورت تجویز سوربیتول: قبل از غذا، محتویات هر
بسته از دارو را در نصف لیوان آب خنک بریزید و به
تعداد دفعات تجویز شده مصرف کنید .

علائم خطر جهت مراجعه به پزشک چیست؟

- * اگر در مدفوع، خون روشن مشاهده کردید.
- * اگر یبوست بیشتر از ۹ روز طول کشید یا بدتر شد.
- * اگر در ناحیه شکم یا مقعد درد داشتید.
- * اگر بدون هیچ دلیلی کاهش وزن پیدا کردید.
- * اگر بیماری زمینهای نظیر بیماری قلبی دارید و یبوست شدید
باعث بروز علائم قلبی شد.



مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با یبوست و راهکارهای پیشگیری از آن میباشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر سلامتی خود را بازیابید.

یبوست چیست ؟

- ۱- کمتر از سه بار در هفته دفع مدفوع و خروج گاز معده داشته باشید.
- ۲- مدفوع خشک، سفت و بزرگتر از حد طبیعی باشد.

یبوست چه علایمی دارد؟

درد و احساس فشار در شکم و هنگام دفع نفخ شکم

احساس تخلیه ناکامل مدفوع

سردرد و خستگی

کاهش اشتها

مدفوع با حجم کم، خشک و سفت

چرا دچار یبوست می شوید؟

بیشترین علت یبوست به شیوه زندگی مربوط است.

مصرف کم میوه و سبزیجات

ورزش نکردن
نوشیدن کم آب
داروها از جمله :
* داروهای ضد فشارخون
* مسکن ها

* داروهای کاهنده اسید معده (ضد ترش کردن)
* داروهای ضد حساسیت (آنتی هیستامینها)

* آسپیرین
مکملهای غذایی مانند آهن و کلسیم برخی بیماریها از جمله
* دیابت (قندخون بالا)
* کم کاری تیروئید

* بیماریهای روده ای

چگونه از یبوست پیشگیری کنید؟

رژیم غذایی مناسب:

- * غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل مصرف کنید .
- (هویج، کاهو، آلو، گلابی و برخی نان های سبوس دار کامل) در درمان یبوست مفید هستند..



*از خوردن غذاهای چرب و شیرین مانند سیب زمینی سرخ کرده، همبرگر، کیک، کلوچه و آبنبات خودداری کنید.
*روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات خصوصا آب مصرف کنید، مگر این که توسط پزشک ممنوع شده باشد.

فعالیت بدنی و ورزش:

*یک برنامه منظم ورزشی مانند پیاده روی روزانه داشته باشید، داشتن تحرک منظم به عملکرد بهتر روده ها کمک میکند..

* فعالیتهایی را که

پزشک یا پرستار به شما

توصیه کرده اند، به

صورت منظم انجام دهید.



تنظیم الگوی دفع و مصرف دارو :

به محض احساس دفع، به سرویس بهداشتی بروید و مدفوع خود را نگه ندارید. زیرا هر چه زمان دیرتری برای دفع مراجعه کنید، آب بیشتری از مدفوع جذب شده و دفع آن سخت تر میگردد.