

یبوست

یبوست چیست؟



یبوست به معنای این است که فرد کمتر از سه مورد دفع در هفته داشته باشد. یا مدفوع سخت یا خشک باشد که گاهی دفع دردناک دارد. ممکن است احساس پری و draggy کنید. برخی افراد تصور می کنند که باید هر روز دفع مدفوع داشته باشند. در حقیقت این مسئله درست نیست. تعداد مشخصی برای دفعات دفع مدفوع وجود ندارد. بدن هر فرد تعداد طبیعی موارد دفع روده ای خود را پیدا می کند. و این بستگی به غذایی که می خورید، میزان ورزشی که می کنید و سایر مسایل دارد.

تقریباً همه دچار یبوست می شوند. در بیشتر موارد مدت کوتاهی طول می کشد و چندان جدی نیست. وقتی می دانید چه چیزی باعث یبوست می شود، می توانید برای پیشگیری از آن قدمهایی بردارید.

برای یبوست چه کار می توانم بکنم؟

تغییر چیزی که می خورید و می آشامید و میزان ورزش می تواند باعث رهایی و پیشگیری از یبوست شود. در اینجا برخی اقدامات آورده می شود:

الیاف بیشتری مصرف کنید

الیاف می تواند به شکل گیری مدفوع نرم و حجیم کمک کند. الیاف در بسیاری میوه ها، سبزیجات و دانه ها یافت می شود. هر بار مقدار کمی الیاف به غذای خود اضافه کنید در اینصورت بدنتان به آرامی به آن عادت می کند. غذاهایی را حاوی الیاف کمی هستند یا الیاف ندارند، مانند بستنی، پنیر، گوشت میان وعده هایی مانند چیپس و پیتزا و غذاهای عمل آوری شده را محدود کنید. جدول زیر برخی غذاهای پر فیبر را فهرست نموده است:

غذاهای پر از الیاف

میوه ها	سبزیجات	نان، غلات و لوبیا ها
سیب	بلوط له شده و خام	نخود پخته چشم سیاه
هلو	بروکلی خام	لوبیا پخته
تمشک	کلم فندقی خام	لوبیای لیما

میوه ها	سبزیجات	نان، غلات و لوبیا ها
نارنگی	کلم خام	غلات کامل
	هویج خام	نان گندم کامل
	گل کلم خام	
	اسفناج پخته	
	کدو سبز خام	

میزان زیادی آب و سایر مایعات مانند آب میوه ها و سبزیجات و سوپهای رقیق بنوشید

مایعات به نرم و روان بودن مدفوع کمک می کنند، بنابراین نوشیدن مقادیر کافی از مایعات اهمیت دارد. سعی کنید مایعاتی را که حاوی کافئین و الکل هستند ننوشید. کافئین و الکل تمایل به خشک کردن دستگاه گوارشی شما دارند.

ورزش کافی کنید

ورزش منظم به دستگاه گوارش شما کمک می کند که فعال و سالم بماند. نیازی نیست که یک ورزشکار بزرگ شوید، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه می تواند کمک کننده باشد.

به خود فرصت کافی برای داشتن حرکات روده ای بدهید.

گاه عجولانه احساس می کنیم که توجه کافی به نیازهای بدنمان نداریم. مطمئن شوید که عجله برای داشتن حرکات روده ای را نادیده نمی گیرید.

فقط در زمانهایی که پزشک توصیه می کند از مسهل ها استفاده کنید

مسهل ها داروهایی هستند که باعث دفع مدفوع می شوند. اکثر افرادی که یبوست خفیف دارند به مسهل ها نیازی ندارند. به هر حال اگر تمام کارهایی را که گفته شد به درستی انجام می دهید و هنوز یبوست دارید پزشک ممکن است برای زمان محدودی به شما مسهل تجویز کند.

پزشک به شما خواهد گفت که آیا به مسهل نیاز دارید و چه نوع آن برای شما بهتر است. مسهل ها در اشکال متفاوتی وجود دارند. مانند مایع، آدامس های جویدنی، قرص و پودر هایی که در آب حل می شوند.

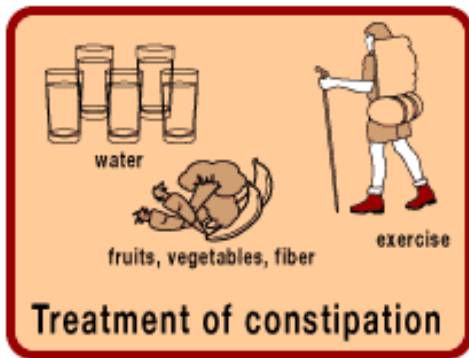
با پزشک خود در مورد داروهایی که دریافت می کنید صحبت کنید

برخی داروهای می توانند باعث بروز یبوست شوند. این داروها شامل قرصهای کلسیم. قرصهای ضد درد کدئین دار، برخی ضد اسیدها، قرصهای آهن، مدرها، و داروهای افسردگی است. اگر برای مشکل دیگری دارو مصرف می کنید حتماً از پزشک خود در باره تأثیر آن بر روی یبوست سوال کنید.

نکاتی که باید به خاطر بسپارید

- یبوست تقریباً همه افراد را هر از گاهی درگیر می نماید.

- بسیاری از افراد وقتی یبوست ندارند فکر می کنند یبوست دارند.



- در بسیاری موارد، رعایت این نکات کوچک می تواند به پیشگیری از یبوست کمک کند.

0 غذاهای متنوع بخصوص لوبیاهها، دانه های کامل و میوه و سبزیجات تازه بخورید.

0 مایعات فراوان بنوشید.

0 منظمأ ورزش کنید.

0 عجله برای داشتن حرکات روده را نادیده نگیرید.

0 درک کنید که عادات طبیعی روده ای در افراد مختلف متفاوت است.

0 اگر دچار تغییر عادات روده ای شدید، با پزشک خود مشورت کنید.

- بسیاری افرادی که یبوست خفیف دارند نیازی به مصرف مسهل ندارند. اما به هر حال، پزشکان ممکن است برای زمان محدودی در افرادی که دچار یبوست مزمن هستند مسهل تجویز نمایند.

- داروهایی که شما به خاطر مشکل دیگری مصرف می کنید ممکن است باعث ایجاد یبوست شوند.

ترجمه: دکتر رها پازکی شهریبور ۸۴