

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.

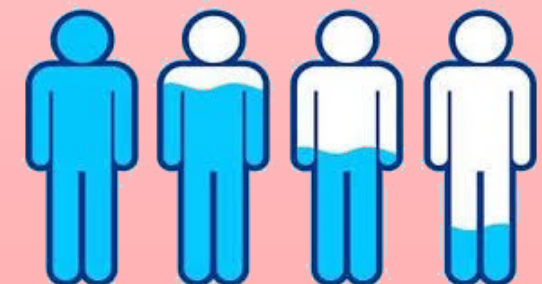
مقدمه

داروهای مسکن، تغییرات عادات غذایی و همچنین فعالیت کم میتواند باعث شود روده ها کمتر از همیشه حرکت داشته باشند در نتیجه مدفوع سفت شده و نمیتواند در روده حرکت کند. (یبوست)

یبوست



اگر یبوست دارید، غذاهای پرفیبر بخورید. همچنین مقدار زیادی مایعات در طول روز بنوشید، در زمان های مشخص غذا بخورید و در صورت امکان، فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.



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 لیموناد گرم موارد مناسبی هستند. (یک نوشیدنی گرم میتواند به تحریک حرکات روده کمک کند).



اگر احتمال میرود مبتلا به یبوست شوید،

سعی کنید یک برنامه منظم برای روده هایتان تنظیم کنید. بعنوان مثال مصرف نرم کننده های مدفوع و یا پسیلیوم فیبر، درباره ی این داروها میتوانید از تیم درمان خود بپرسید.

فقط در صورت پیشنهاد تیم درمان از ملین ها استفاده کنید. اگر برای ۳ روز متوالی و یا بیشتر دفع مدفوع نداشته اید، با تیم درمان خود تماس بگیرید.

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



صبحانه ای بخورید که شامل یک نوشیدنی گرم و غذاهای پرفیبر باشد.

اگر به بیشتر از اینها نیاز دارید، از متخصص تغذیه بخواهید که یک مکمل مایع با کالری بالا و پر پروتئین، که فیبر هم داشته باشد به شما پیشنهاد کند.

- مصرف نوشیدنی ها و غذاهایی که تولید گاز میکنند را محدود کنید.
- برای کاهش حجم هوایی که در حین غذا خوردن وارد معده خود میکنید ، سعی کنید در حین غذا خوردن صحبت نکنید و برای نوشیدن مایعات از نی استفاده نکنید. آدامس نخورید و نوشیدنی های کربناته مصرف نکنید.

تولید گاز هم چنین میتواند بخاطر 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 عموماً با نام (بدون شکر) عرضه میشوند.

- سیب (خام) ، آب سیب ، مارچوبه
- آووکادو ، نخود و لوبیا ، عدس
- بروکلی ، کلم بروکسل ، گل کلم
- ذرت ، خیار ، اسفناج ، قارچ ، لوبیا سبز ، شلغم
- تخم مرغ ، ماهی
- خربزه و هندوانه
- شیر
- خردل ، آجیل ها
- پیاز ، تره فرنگی ، پیازچه ، تربچه
- فلفل ، ترشی ها ، غذاهای تند

غذاهایی که میتوانند گاز تولید کنند :

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳
شماره تماس: ۰۸۳-۳۸۴۲۶۰ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری : OH-PE-B46/02

تغذیه در یبوست



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت