

## یبوست

یبوست عبور دشوار و به ندرت مدفوع سخت است، که اغلب باعث درد و ناراحتی می شود. یبوست به علت مصرف بسیار کم مایعات و کافی نبودن حرکت روده ها اتفاق می افتد. کمبود فعالیت، ضعف، نادیده گرفتن نیاز به اجابت مزاج، داروهای ضد درد، یا مصرف محدود غذا و مایعات می توانند منجر به این مشکل شوند.

### در جستجوی چه مواردی باشیم

- اجابت مزاج اندک و سخت
- معده درد یا گرفتگی عضلات (کرامپ)



- خروج مقداری گاز و یا آروغ زدن مکرر
- شکم برآمده و متورم
- نداشتن اجابت مزاج منظم در عرض 3 روز گذشته
- وجود استفراغ یا تهوع
- احساس پری و ناراحتی

## بیمار چه اقداماتی می تواند انجام دهد:

- مایعات بیشتری بنوشید. آبمیوه های پاستوریزه و مایعات گرم و داغ بخصوص در صبح مفید هستند.
- هر روز غذاهای با فیبر بالا بخورید مانند: نان های سبوس دار و غلات و حبوبات، میوه های خام تازه با پوست و دانه، سبزی های تازه، آبمیوه ها و خرما، زردآلو، کشمش، آلو، آب آلوو آجیل



- از مصرف هرگونه موادغذایی که باعث یبوست شما می شود مانند پنیر یا تخم مرغ اجتناب کنید.

- از مواد غذایی و نوشیدنی هایی که باعث تولید گاز می شوند
- از تنقیه یا شیاف استفاده نکنید. قبل از استفاده از نرم کننده های مدفوع یا ملین با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.
- به محض اینکه شما نیاز به اجابت مزاج دارید به توالت بروید.
- دفعات اجابت مزاج را با دقت برای شناسایی مشکلات ثبت کنید.



### مراقبان چه می توانند انجام دهند

- برای بیمار آب آلو، آب لیمو داغ، قهوه و یا چای برای کمک به تحریک حرکات روده و اجابت مزاج فراهم کنید.

دانشگاه علوم پزشکی تبریز



مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان

### یبوست



تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکونی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

تابستان 96

### با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار

- اجابت مزاج در طی 3 روز نداشته است.
- خون در اطراف ناحیه مقعد و یا در مدفوع وجود دارد.
- یک یا 2 روز بعد از مصرف ملین هنوز حرکت روده وجود ندارد.
- گرفتگی و کرامپ شکمی و یا استفراغ دارد، که متوقف نمی شود.



منبع: [www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

آدرس سایت بیمارستان

[imamreza.tbzmed.ac.ir](http://imamreza.tbzmed.ac.ir)

- بیمار را به خوردن مایعات اضافی تشویق کنید.



- به بیمار جهت ثبت دفعات اجابت مزاج کمک کنید.
- غذاهای با فیبر بالا، مانند غلات سبوس دار، میوه های خشک و سبوس را فراهم کنید.
- قبل از استفاده از ملین با پزشک صحبت کنید.

