

یکی از علل مهم یبوست مصرف غذایی کم فیبر و کم آب است. در مسافرت که معمولاً رژیم غذایی عادی شما عوض می شود، می تواند یبوست ایجاد گردد. خانمهای حامله اغلب یبوست پیدا می کنند. علل دیگر یبوست عبارتند از کم تحرکی، استفاده نادرست از مسهل ها ، مصرف داروهای خاص (از قبیل داروهای ضد درد، مدرها، و آنتی هستامین ها) یا عدم اختصاص وقت کافی برای عمل دفع مدفوع می باشد. بیماریهایی از قبیل مرض قند و کم کاری تیروئید نیز ممکن است باعث یبوست شوند.

بررسی های لازم

بیشتر اوقات علت یبوست یک مسئله جدی نیست اما در موارد نادر، یبوست ممکن است علامت انسداد یا ناهنجاری در روده بزرگ باشد. پزشک شما می تواند برای بررسی علت یبوست شما را تحت آزمایش قرار دهد تا علت زمینه ای را پیدا کند.

سابقه پزشکی شما

- پزشک شما ممکن است مطالب زیر را از شما بپرسد:
- اخیراً چه داروهایی مصرف نموده اید؟ (مسکن، ضداسفردگی)
 - چه مدت است که این علائم را دارید؟
 - چه نوع غذاهایی میل می کنید؟
 - فعالیت معمول شما چقدر است؟
 - آیا مشکلات پزشکی دیگری دارید؟
 - آیا شما معمولاً از مسهل یا تنقیه استفاده می کنید؟
 - آیا همزمان با دفع مدفوع درد و یا خونریزی دارید؟

آزمایش ها

برای کنار گذاشتن علل جدی یبوست معایناتی انجام می شود. معمولاً نمونه مدفوع و خون جهت آزمایش گرفته می شود. انجام سیگموئیدوسکوپی ممکن است لازم باشد. طی این آزمون، پزشک درون روده بزرگتان را به وسیله یک دستگاه مخصوص مشاهده می کند. ممکن است یک عکسبرداری ویژه با اشعه ایکس که تنقیه با باریم نامیده می شود، نیز انجام شود. برای این آزمون روده بزرگ توسط محلول باریم دارد پر می شود، سپس عکس هایی با اشعه ایکس از کل روده بزرگتان گرفته می شود.

درمان یبوست

بعد از بررسی شما یک طرح درمانی مناسب توسط پزشکتان توصیه می شود. این درمان می تواند خوردن فیبر بیشتر، انجام ورزش بیشتر و پرهیز از مصرف زیاد از حد مسهل ها و یا قطع داروهای غیرضروری باشد.

فیبر بیشتری بخورید

یکی از بهترین راههای درمان شما مصرف غذاهای با فیبر زیاد است. بهترین منبع فیبر، غلات (جو، گندم) و سپس حبوبات است. سبزیجات نیز دارای فیبر قابل توجهی هستند موارد فیبردار حجم مدفوع را زیاد و دفع آن را از روده بزرگ تسریع می نماید. نوشیدن مایعات کافی هم توصیه می شود.

مرتب ورزش کنید

ورزش منظم به بهبود کار روده بزرگ و رفع یبوست کمک می کند در باره شروع برنامه ورزشی از پزشکتان سوال کنید. از مصرف مزمن و طولانی مدت مسهل پرهیز کنید.

مسهل ها روده بزرگ را تحریک می کنند تا سریعتر کار کنند. مصرف مداوم مسهل ها می توانند سبب کش آمدن و ضعف روده بزرگ گردند. و نهایتاً ممکن است روده بزرگ بدون آنها اصلاً کار نکند. پزشکتان می تواند به شما در قطع وابستگی به مسهل ها کمک نماید. در هر صورت، هرگز قبل از مشورت با پزشک آنها را مصرف نکنید.

مواد پرفیبر

مصرف غذایی زیر حاوی فیبر هستند و در پیشگیری درمان یبوست می توانند، مؤثر باشند.

- غلات پرفیبر
- حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا)، سبوس و سبوس گندم و جو
- سبزیجات (مانند گل کلم، هویچ و نخود سبز)
- میوه های تازه بخصوص سیب، گلابی و میوه های خشک مانند کشمش و برگه زردآلو
- گردو، فندق، بادام و غلات (بخصوص حبوباتی از قبیل عدس و لوبیا قرمز)
- استفاده روزانه از سالاد و کاهو همراه با یک قاشق غذاخوری سبوس گندم بعلاوه روغن زیتون و آب لیمو کمک کننده است.
- توصیه می شود مصرف برنج را محدود نمایید و بجای آن نان جو و یا سنگ استفاده نمایید.

بررسی و معالجه یبوست شدید و مقاوم

اکثر قریب به اتفاق افرادی که یبوست دارند، با درمانهای معمولی خوب می شوند. وقتی یبوست شدید باشد و بیمار با درمانهای معمول بهبودی پیدا نکند لازم است بررسی دقیقتری از جمله اندازه گیری مدت زمان عبور مواد از روده بزرگ را با عکس برداری مخصوص انجام گردد. در این بررسی معمولاً بیمار تعداد ۶۰ عدد از قرصهای کوچکی را می خورد و پس از چند روز با عکس برداری ساده شکم طول مدت عبور مواد از روده بزرگ تعیین می گردد. بر اساس نتیجه این کار در مورد درمان طبی و یا جراحی روده بزرگ تصمیم گیری می شود.

منبع: بورنر سودارث

نوشته مریم سالمی - فریبا نصیری