



یبوست در سالمندان

شناخت پیشگیری درمان

این پمفلت آموزشی در جهت شناخت، پیشگیری و درمان یبوست برای شما سالمندان عزیز با هدف ارتقا کیفیت زندگی آماده شده است.

عوامل موثر در ایجاد یبوست

- کاهش فعالیت بدنی: کم تحرکی باعث کاهش عملکرد روده می‌شود.
- رژیم غذایی نامناسب: کمبود فیبر، عدم مصرف کافی میوه، سبزیجات و غلات
- کمبود آب بدن (دهیدراتاسیون) : نوشیدن ناکافی آب
- مصرف داروها: برخی داروها مانند داروهای ضد درد، ضد افسردگی، آنتی هیستامین‌ها، داروهای فشار خون و مکمل‌های آهن و ... می‌توانند باعث یبوست شوند.
- بیماری‌های زمینه‌ای: بیماری‌هایی مانند دیابت، کم کاری تیروئید، پارکینسون و بیماری‌های روده می‌توانند با یبوست مرتبط باشند.
- تغییرات در سیستم گوارشی: با افزایش سن، عملکرد سیستم گوارشی کندتر می‌شود.
- عوامل روانی: استرس، افسردگی و اضطراب نیز می‌توانند بر عملکرد روده تاثیر بگذارند.

تعریف یبوست

یبوست در سالمندان به معنای دفع مدفوع با سختی و به دفعات کمتر از حد معمول است که می‌تواند ناراحتی و مشکلات گوارشی ایجاد کند. این مشکل در سالمندان به دلایل مختلف شایع‌تر است. این مشکل معمولاً به دلایلی مانند افزایش سن، کاهش فعالیت بدنی، تغییرات در رژیم غذایی، مصرف داروهای مختلف، کاهش مصرف آب و اختلالات گوارشی رخ می‌دهد.

علائم یبوست

- کاهش تعداد دفعات مدفوع (کمتر از سه بار در هفته)
- مدفوع سفت و خشک
- زور زدن هنگام دفع
- احساس تخلیه ناکامل بعد از دفع
- درد و ناراحتی شکم
- نفخ و گاز

جمع آوری و طراحی : اکرم اسرافیلی
دانشجوی ارشد سلامت سالمندی
دانشگاه علوم پزشکی سمنان



پیشگیری و درمان

- تغذیه سالم: مصرف مواد غذایی غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، و غلات کامل مانند جو دوسر و نان سبوس‌دار می‌تواند به بهبود حرکات روده کمک کند.
- مصرف پروبیوتیک‌ها: ماست، کفیر، کلم ترش، خیارشورهای تخمیری، مکمل‌های پروبیوتیک به صورت قرص، پودر، کپسول و ...
- نوشیدن آب کافی: مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب می‌تواند به نرم تر شدن مدفوع و دفع بهتر آن کمک کند.
- فعالیت بدنی: ورزش منظم مانند پیاده‌روی یا حرکات نرمشی می‌تواند عملکرد روده را بهبود بخشد.
- ایجاد عادت منظم برای دفع: رفتن به توالت در ساعات مشخصی از روز حتی در صورت عدم نیاز
- استفاده از ملین‌های طبیعی: مصرف آلو، انجیر، روغن زیتون و دانه کتان و ...
- مصرف داروهای ملین: فقط و فقط تحت نظر پزشک
- مدیریت داروها: مشورت با پزشک برای تنظیم داروهای مصرفی
- انجام تمرین‌های تنفسی و آرام‌سازی
- ماساژ شکم: ماساژ سبک و آرام شکم می‌تواند به تحریک حرکات روده کمک کند.



چه زمانی باید برای بیوست به پزشک مراجعه کرد؟

- طولانی شدن بیوست: اگر بیوست بیش از سه هفته ادامه پیدا کند.
- وجود خون در مدفوع: مشاهده خون در مدفوع یا روی دستمال توالت
- درد شدید شکم: درد مداوم یا شدید در ناحیه شکم
- کاهش وزن ناخواسته: کاهش وزن بدون دلیل مشخص
- تغییرات غیرعادی در مدفوع: تغییر در شکل، رنگ یا قوام مدفوع
- احساس انسداد روده: احساس مسدود شدن یا تخلیه نشدن کامل مدفوع
- عدم پاسخ به درمان‌های خانگی: اگر تغییرات در رژیم غذایی و سبک زندگی مؤثر نباشد.
- این علائم ممکن است نشان‌دهنده مشکلات جدی‌تری مانند انسداد روده یا بیماری‌های گوارشی باشد که نیاز به بررسی دقیق‌تر دارند. اگر هر یک از این علائم را تجربه کردید، بهتر است فوراً با پزشک مشورت کنید.

عوارض بیوست

- ✓ درد و ناراحتی شکمی: بیوست می‌تواند باعث نفخ، درد و احساس سنگینی در شکم شود.
- ✓ ایجاد هموروئید (بواسیر): فشار زیاد هنگام دفع مدفوع ممکن است به تورم و التهاب رگ‌های مقعدی منجر شود.
- ✓ شقاق مقعدی: دفع مدفوع سخت و خشک می‌تواند باعث ترک‌های دردناک در ناحیه مقعد شود.
- ✓ افتادگی رکتوم: فشار مکرر هنگام دفع ممکن است باعث بیرون‌زدگی بخشی از روده از مقعد شود.
- ✓ مشکلات روانی: بیوست مزمن می‌تواند باعث اضطراب، افسردگی و کاهش کیفیت زندگی شود.
- ✓ خطر انسداد روده: در موارد شدید، بیوست ممکن است به انسداد روده منجر شود که نیاز به درمان فوری دارد.

