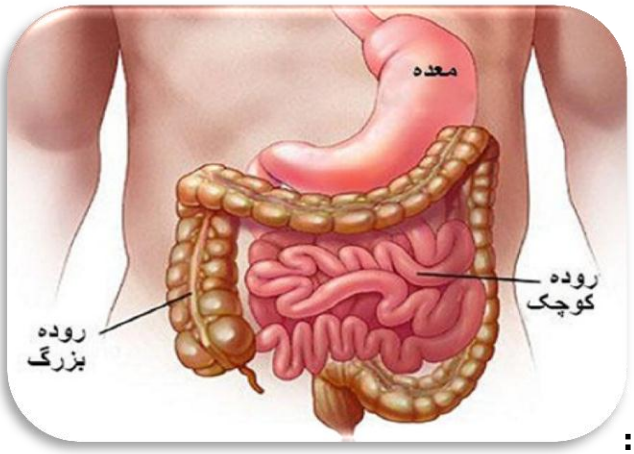
یبوست



جریان تشکیل مدفوع:

در جریان هضم غذا مواد مفید و قابل استفاده در روده کوچک جذب می شود و بخش ناچیزی به صورت غیر قابل جذب وارد روده بزرگ می شود. این بخش غیر قابل جذب عمدتا مواد فیبری (پلی‌ساکاریدهای موجود در غشاء سلولهای گیاهی) و منشاء آنها دانه غلات و حبوبات است. در روده بزرگ عمدتا آب و املاح جذب می شود و آنچه نهایتا دفع می شود در یک فرد سالم معادل۲۰۰ الی ۴۰۰ گرم مدفوع آب است و ۲۵ درصد دیگر مواد جامد است محتویات مواد جامد مدفوع عمدتا از لاشه میکروب ها و موادفیبری تشکیل شده است. بنابراین وزن و قوام مدفوع در هر فرد بستگی به میزان آب موجود در آن و حجم مواد فیبری دارد. درصد مواد فیبری در مدفوع بستگی کامل به میزان مصرف این مواد در رژیم غذایی دارد و حجم آب مدفوع بستگی به حرکات دودی روده (طول مدت ماندگاری مواد دفعی در روده بزرگ و فعالیت بزرگ در جذب آب مدفوع) دارد. در افرادی که مقدار زیادی فیبر مصرف می کنند (نان گندم و جو سبوس دار، حبوبات و ...) و حرکات دودی روده بزرگ طبیعی نیز دارند. حجم مدفوع در ۲۴ ساعت ممکن است به ۴۰۰ گرم برسد.

تعریف یبوست :

نزدیک به نیمی از افرادی که با شکایت یبوست به پزشک مراجعه می کنند طبق تعریف یبوست ندارند اغلب این افراد از میزان و یا نحوه دفع مدفوع شکایت دارند. تعداد دفعات اجابت مزاج در افراد مختلف جامعه متفاوت است و از ۳ بار در روز تا ۳ با در هفته محدوده طبیعی تلقی می شود. به همین دلیل به وجودآمدن تغییر در تعداد دفعات اجابت مزاج در هر فرد نسبت وضعیت معمولی او (کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج) باید یبوست تلقی شود ولی اگر کسی همیشه یک بار در هر روز اجابت مزاج دارد این فرد یبوست ندارد. حجم و شکل مدفوع نیز بستگی کامل به نوع رژیم غذایی فرد دارد و کاهش قابل توجه مواد فیبری در غذا می تواند منجر به مدفوع کم حجم و خشک شود که با تغییر رژیم غذایی اصلاح می‌شود.

علائم یبوست:

علائم زیر ممکن است همراه با یبوست وجود داشته باشد:

احساس پری در مقعد

احساس نفخ و گاز

احساس نیاز به دفع فوری مدفوع اما عدم توانایی در دفع کامل

درد شکم و گرفتگی عضلات شکم

تهوع

علل یبوست :

یکی از علل مهم یبوست مصرف غذای کم فیبر و کم آب است .در مسافرت که معمولا رژیم غذایی عادی شما عوض می شود، می‌تواند یبوست ایجاد گردد. خانم های حامله اغلب یبوست پیدا می کنند و علل دیگر یبوست عبارتند از :کم تحرکی، استفاده نادرست از مسهل ها ،مصرف داروهای خاص (از قبیل داروهای ضد درد، مدرها و آنتی هیستامین ها) یا عدم اختصاص وقت کافی برای عمل دفع مدفوع می باشد .بیماری هایی از قبیل دیابت و کم کاری تیروئید نیز ممکن است باعث یبوست شوند.

بررسی های لازم :

بیشتر اوقات علل یبوست یک مسئله جدی نیست اما در موارد نادر، یبوست مزمن ممکن است علامت انسداد یا ناهنجاری در روده

بزرگ باشد. پزشک شما میتواند برای بررسی علت یبوست شما را تحت آزمایش قرار دهد تا علت زمینه ای را پیدا کند.

سابقه پزشکی شما :

پزشک شما ممکن است مطالبی از این قبیل بپرسد :

اخیرا چه داروهایی مصرف نموده اید؟(مسکن ، ضد افسردگی)

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 معمولا از مسهل یا تنقیه استفاده می کنید ؟

آیا همزمان با دفع مدفوع درد و یا خونریزی دارید؟

آزمایشها:

برای کنار گذاشتن علل جدی یبوست معایناتی انجام می شود .معمولا نمونه مدفوع و خون جهت آزمایش گرفته می شود .انجام سیگموئیدسکوپی ممکن است لازم باشد . طی این آزمون پزشک درون روده بزرگتان را به وسیله یک دستگاه بخصوص مشاهده می کند.ممکن است یک عکسبرداری ویژه با اشعه ایکس که تنقیه با باریم نامیده می شود، نیز انجام می شود .برای این آزمون روده بزرگ توسط محلول باریم دار 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 حل مسهل ها و یا قطع داروهای غیر ضروری باشد.

فیبر بیشتر بخورید:

یکی از بهترین راه های درمان شما مصرف غذاهای با فیبر زیاد است. بهترین منبع فیبر، غلات (جو و گندم) و سپس حبوبات است. سبزیجات نیز دارای فیبر قابل توجهی هستند. مواد فیبر دار 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 درباره 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 کند .مصرف مداوم مسهل ها می تواند سبب کش آمدن و ضعیف شدن روده بزرگ گردند و نهایتا ممکن

است روده بزرگ بدون آنها اصلا 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 مواد غذایی زیر حاوی فیبر هستند و در پیشگیری درمان یبوست می توانند موثر باشند.
غلات پر فیبر
حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا) سبوس، سبوس گندم و جو
سبزیجات (مانند گل کلم، هویج و نخود سبز)
میوه های تازه به خصوص سیب، گلابی و میوه های خشک مانند کشمش و برگه زردآلو
گردو و فندوق، بادام و غلات (به خصوص حبوباتی از قبیل عدس و لوبیا قرمز)
استفاده روزانه از سالاد و کاهو همراه با یک قاشق غذا خوری سبوس گندم به علاوه روغن زیتون و آب لیمو کمک کننده است.
توصیه می شود مصرف برنج را محدود نمائید و به جای آن نان جو و یا سنگ استفاده نمائید.

بررسی و معالجه یبوست شدید و مقاوم:
اکثر قریب به اتفاق افرادی که یبوست دارند، با درمان های معمولی خوب می شوند. وقتی یبوست شدید باشد و بیمار با درمان های 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 معمولا بیمار تعداد ۶۰ عدد از قرص های 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.