



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

خودمراقبتی تغذیه ای در پیشگیری از یبوست

شناسنامه برشور آموزش بیمار

عنوان: خودمراقبتی تغذیه ای در پیشگیری از یبوست

تأیید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۶/۳۱ بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۶/۳۱

منابع:

- (۱) محمد کیا سالار-محمد دانیالی-راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱
- (۲) فاطمه غفاری-زهرا فتوکیان-آموزش به بیمار و خانواده
- (۳) انجمن تغذیه ای ایران

آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز  
مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان-مرکز  
آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

تلفن: ۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳

- ۵- ۷ عدد آلو بخارا در لیوان آب ولرم بخیسانید و صبح ناشتا آلو ها را به همراه آب شان میل کنید
- سعی کنید فعالیت بدنی مناسب داشته باشید و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی منظم داشته باشید
- سعی کنید هر زمان که احساس دفع دارید آن را نادیده نگیرید و به سرویس بهداشتی بروید و اجابت مزاج را انجام دهید
- اگر علت یبوست شما استرس است با روان پزشک مشورت کنید
- در صورتی که بیمار در تخت بستری است و تحرک ندارد یا کم تحرک است با ایجاد حریم خصوصی و فراهم کردن لگن و دادن پوزیشن مناسب و راحت به اجابت مزاج بیمار کمک کنید
- برنامه منظم برای اجابت مزاج داشته باشید به فرض نیم ساعت بعد از مصرف غذا به خصوص صبحانه در مصرف ملین ها و داروهای شیمیایی که دکتر برای شما تجویز نموده زیاده روی نکنید.

**مقدمه:** یبوست به معنای مشکل داشتن در دفع مدفوع یا داشتن دفع به میزان کمتر از حد طبیعی آن) سه بار در روز یا دو الی سه بار در هفته) می باشد اگر فردی بیشتر از سه روز دفع نداشته باشد معمولاً یبوست دارد

### علت یبوست:

یبوست علت های مختلفی می تواند داشته باشد با رفع آن عامل می توان یبوست را هم برطرف نمود .

گاهی برخی داروهای مخدر (مرفین- کدئین) داروهای قلبی- ضد افسردگی ها-مصرف بی رویه ملین ها- آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم و آهن- بیماری های پارکینسون- آلزایمر- دیابت شیرین- کم کاری تیروئید- ضعف و بی حرکتی- سرطان روده- خستگی- کاهش رژیم پر فیبر و مایعات و استرس

### علائم یبوست :

- ✓ نفخ شکم (خروج گاز از شکم یا آروغ زدن مکرر)
- ✓ شکم برآمده و متورم که دردناک هم هست
- ✓ نداشتن اجابت مزاج منظم در مدت سه

روز گذشته

۱

✓ استفراغ یا تهوع

✓ احساس پری و ناراحتی

✓ دفع مدفوع سخت کمی سفت و مقداری کم

✓ احساس خالی نشدن کامل روده در هر بار

اجابت مزاج

✓ سردرد و خستگی و درد شکم یا گرفتگی

عضلات

✓ کاهش اشتها

✓ سوهاضمه

### آموزش به بیمار و همراهان

➤ روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید (در صورتی که

مشکل قلبی یا روده ای دارید در این زمینه با

پزشک خود مشورت کنید) و به یاد داشته

باشید مصرف فراوان چای و قهوه و مایعات

گازدار چندان مناسب نیست

➤ وقتی هوا گرم است مقدار مصرف مایعات را

زیادتر کنید مصرف روزانه میوه و سبزیجات

را داشته باشید و غلات و نان سبوس دار

مصرف کنید

۲

➤ در وعده های ناهار و شام ابتدا سالاد بخورید

و در آن از انواع سبزیجات استفاده کنید و به

جای سس های صنعتی از روغن زیتون و

آبلیمو یا آبغوره استفاده کنید (اگر رژیم غذایی

خاصی به فرض دیابتی یا کم نمک و کم

چرب دارید با پزشک خود مشورت کنید)

➤ میوه و سبزیجات که خاصیت ملین دارند و

ضد یبوست اند مانند آلو- آلو بخارا- گلابی-

انجیر- انگور- کشمش- انبه- پرتقال- هلو-

زردآلو- طالبی- روغن زیتون یا خود زیتون-

اسفناج استفاده کنید

➤ روغن زیتون را می توانید هر روز صبح به

صورت ناشتا ۲ قاشق میل کنید

➤ ۵ تا ۷ عدد انجیر خشک را در لیوان آب

ولرم بخیسانید و صبحا ناشتا انجیرها و آب

آن را بخورید

➤ گلابی بعد از شام یا صبحانه یک عدد

متوسط میل کنید

➤ کدو حلوائی پخته با کمی شکر (اگر برایتان

منع مصرف ندارد) مصرف نمایید

۳