



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

## خودمراقبتی دارویی در یبوست

شناسنامه برشور آموزش به بیمار

عنوان: خودمراقبتی دارویی در یبوست

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

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

### منابع:

- ۱) رامین خدام - راهنمای جیبی کاربرد داروهای ژنریک ایران
- ۲) محمد کیا سالار - محمد دانیالی - راهنمای خود مراقبتی خانواده.
- ۳) فاطمه غفاری - زهرا فتوکیان - آموزش به بیمار و خانواده

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

تلفن: ۸۵-۰۸۳-۰۶۶۳۳۴۱۳

### به یاد داشته باشیم که

با داشتن رژیم غذایی پرفیبر مناسب مصرف آب و مایعات کافی مصرف میوه و سبزیجات (آلو - آلو بخارا - گلابی - اجیر - انگور - کشمش - پرتقال - انبه) و داشتن تحرک کافی و برنامه منظم دفع می توانید از بروز یبوست پیشگیری کنید.

در صورت عدم رعایت اصول پیشگیرانه از یبوست و عدم درمان مناسب آن، دفع مدفوع سخت در طولانی مدت میتواند مشکلاتی را به دنبال داشته باشید از جمله آنها هموروئید است که ممکن است خونریزی از مقعد رخ دهد (خون روشن بر روی سطح مدفوع یا در زمان استفاده از دستمال توالت روی آن قابل مشاهده است)

در سندروم روده تحریک پذیر که اغلب اجابت مزاج آنها یا طبیعی است یا یبوست دارند که بعد از آن اسهال می شوند که البته همراه درد است که با مصرف مواد غذایی حاوی فیبر بهتر می شود اما اگر علائمی مانند کاهش وزن - خونریزی شدید از مقعد یا اسهال شدید دارید حتماً به پزشک مراجعه نمایید

یبوست واژه‌ای است که برای بیان بی‌نظمی و یا کاهش غیر طبیعی دفعات دفع مدفوع کمتر از ۳ بار در هفته به کار می‌رود بیشتر افراد در حداقل ۱ بار در طول عمر خود بر یبوست دچار شده اند سفت شدن غیر طبیعی مدفوع عبور آن را مشکل و دفع آن را گاهی همراه با درد همراه می‌کند

## دلایل

عواملی مانند مصرف داروهای قلبی- ضد افسردگی ها- مصرف بی‌رویه ملین‌ها- آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم- آهن- مصرف تب برها- مواد مخدر (مرفین- کدئین) بیماری آلزایمر- پارکینسون- دیابت شیرین- کم کاری تیروئید- ضعف و بی حرکتی- سرطان روده- خستگی- کاهش مصرف رژیم پرفیبر و مایعات و سبزیجات.

## علائم

- ✓ استفراغ و تهوع و کاهش اشتها
- ✓ احساس پری و ناراحتی
- ✓ دفع مدفوع سخت که به سختی و به میزان کم می‌باشد.
- ✓ احساس خالی نشدن کامل روده در هر بار اجابت مزاج
- ✓ سردرد و خستگی و درد شکم یا گرفتگی عضلات

- ✓ شکم برآمده و متورم که دردناک هم است
- ✓ نفخ شکم و خروج گاز از شکم یا آروغ زدن مکرر

## آموزش به بیماران و همراهان

- به یاد داشته باشید مصرف هرگونه دارویی باید طبق نظر و صلاح دید پزشک باشد و از مصرف خودسرانه هر نوع دارویی بپرهیزید.
- شربت هیدروکسی منیزیم سولفات که برای درمان کوتاه مدت یبوست مصرف می‌شود و قبل از استفاده کردن حتما باید خوب تکان داده شود و توصیه می‌شود برای اثر بهتر آن در صورتی که منعی ندارد با معده خالی و به همراه یک لیوان آب خورده شود.
- این داروها را نباید زیاد مصرف کنید چون در طولانی مدت باعث وابستگی و کاهش جذب برخی داروها و ویتامین‌ها شده و همچنین می‌تواند عفونت‌های گوارشی و سنگ‌های ادراری را ایجاد کند
- بیزاکودیل که به صورت قرص و شیاف مصرف می‌شود و با اثر مستقیم بر روده میزان حرکات روده ای را افزایش می‌دهد و به دفع مدفوع کمک می‌کند. قرص بیزاکودیل را یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از صرف غذا با یک لیوان آب بخورید آن را قبل صبحانه یا هنگام خواب میل کنید.

- از مصرف شیر و شربت‌های آنتی اسید با قرص بیزاکودیل بپرهیزید چون با حل کردن روکش قرص بیزاکودیل باعث تحریک معده و دوازدهه و بروز دل پیچه و استفراغ می‌شود.
- شیاف بیزاکودیل را ابتدا با کمی آب مرطوب کنید و با انگشت سبابه به اندازه ۵ سانتی‌متر به داخل مقعد فرو ببرید و تا هنگام شروع احساس دفع که ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد در آنجا نگه دارید به محض احساس دفع به سرویس بهداشتی بروید
- شربت لاکتولوز یک داروی ملین است که با گذشته ۲۴ الی ۴۸ ساعت بعد از استفاده اثر مستقیم آن مشاهده می‌شود
- پودر پسیلیوم که دارای طعم‌های مختلف (پرتقال توت- فرنگی و ..... ) با آب فراوان استفاده کنید و رژیم غذایی پرفیبر داشته باشید و مصرف سایر داروها را ۲ ساعت قبل یا بعد از مصرف پودر پسیلیوم در نظر بگیرید
- پودر سوربیتول باید با دستورات پزشک مصرف شود برای یبوست مزمن به کار می‌رود و یک درمان کوتاه مدت است برای کمتر از یک هفته تا زمانی است که دوره عملکرد خود را بازیابد توجه داشته باشید که پودر سوربیتول در میوه‌ها و سبزیجاتی مانند (سیب- زرد آلو- خرما- توت- هلو- آلو-انجیر ) وجود دارد.