



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

دانستنی های رفع یبوست برای بیماران و همراهان

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان: دانستنی های رفع یبوست برای

بیماران و همراهان

تهیه کننده: خدیجه فرضی

سمت: سوپروایزر آموزش به بیمار

تایید کننده: کار گروه آموزش به بیمار

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۳۱

تدوین: ۱۳۹۹/۱۱/۰۱

اقدامات پس از ترخیص:

- 1- ملین ها را تنها برای رفع یبوست و با تجویز پزشک می توان مصرف کرد
- 2- مصرف بیش از حد ملین ها قادر است سندرم روده تنبل را باعث شود. در این حالت روده قادر به انجام عملکرد خود نیست.
- 3- برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان یبوست بهتر است از روش طبیعی (غذاهای پر فیبر و سبزیجات مثل کلم و کاهو استفاده شود)
- 4- در زمانهای مشخص در طول شبانه روز جهت دفع اقدام کنید
- 5- مصرف ملین های خوراکی موجب کاهش جذب برخی از داروها و مواد غذایی در بدن می شود لذا سعی کنید آنها را به فاصله نیم ساعت با داروها یا وعده غذایی مصرف کنید

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-

۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی (کتابچه - پمفلت -

پوستر ... www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری، کلینیک

خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان اندیشه ۱۳

(جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور، قرص B2)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

اقدامات در حین بستری : داروهای مصرفی

الف - هیدروکسید منیزیم (وسولفات منیزیم) در درمان کوتاه مدت یبوست مصرف می شود شربت را باید قبل از مصرف حتما تکان دهید. همچنین باید این دارو در کنار یک لیوان آب میل شود.

تذکر : در مصرف این دارو زیاده روی نکنید. چون مصرف طولانی موجب وابستگی و کاهش جذب برخی داروها و ویتامین ها شده و همچنین می تواند عفونتهای گوارشی و سنگهای ادراری را تولید کند.

ب- بیزاکودیل با اثر مستقیم بر روده، فعالیت حرکتی روده را افزایش می دهد. برای مصرف شیاف بیزاکودیل، ابتدا شیاف را با آب مرطوب کنید و با انگشت سبابه به اندازه 5 سانتی متر به داخل مقعد فرو برید و تا هنگام شروع احساس دفع که 10 تا 20 دقیقه طول می کشد در آنجا نگه دارید و پس از آن با محتویات روده دفع کنید.

ج- شربت لاکتولوز : این دارو یکی از داروهای گروه مسهل یا ملین می باشد که برای درمان بیماری یبوست از آن استفاده می شود. پس از مصرف این دارو، با گذشتن 24 الی 48 ساعت، اثرات مستقیم آن را مشاهده خواهید کرد

عوارض جانبی داروهای ملین :

- 1- اسهال
- 2- ایجاد یبوست در مصرف طولانی
- 3- اختلال در کار روده ها و کبد
- 4- مصرف ملین ها برای مدت طولانی در متابولیسم کلی بدن و روند هضم اختلال ایجاد می کند و باعث دفع آب زیاد از بدن می شود.

اقدامات در حین بستری : داروهای مصرفی

الف - هیدروکسید منیزیم (وسولفات منیزیم) در درمان کوتاه مدت یبوست مصرف می شود شربت را باید قبل از مصرف حتما تکان دهید. همچنین باید این دارو در کنار یک لیوان آب میل شود.

تذکر : در مصرف این دارو زیاده روی نکنید. چون مصرف طولانی موجب وابستگی و کاهش جذب برخی داروها و ویتامین ها شده و همچنین می تواند عفونت های گوارشی و سنگ های ادراری را تولید کند.

ب- بیزاکودیل با اثر مستقیم بر روده، فعالیت حرکتی روده را افزایش می دهد. برای مصرف شیاف بیزاکودیل، ابتدا شیاف را با آب مرطوب کنید و با انگشت سبابه به اندازه 5 سانتی متر به داخل مقعد فرو برید و تا هنگام شروع احساس دفع که 10 تا 20 دقیقه طول می کشد در آنجا نگه دارید و پس از آن با محتویات روده دفع کنید.

ج- شربت لاکتولوز : این دارو یکی از داروهای گروه مسهل یا ملین می باشد که برای درمان بیماری یبوست از آن استفاده می شود. پس از مصرف این دارو، با گذشتن 24 الی 48 ساعت، اثرات مستقیم آن را مشاهده خواهید کرد

عوارض جانبی داروهای ملین :

- 1- اسهال
- 2- ایجاد یبوست در مصرف طولانی
- 3- اختلال در کار روده ها و کبد
- 4- مصرف ملین ها برای مدت طولانی در متابولیسم کلی بدن و روند هضم اختلال ایجاد می کند و باعث دفع آب زیاد از بدن می شود.

یبوست :

یبوست به معنی مشکل بودن دفع مدفوع یا دفع کمتر از طبیعی مدفوع است. تقریباً تمامی افراد در مرحله ای از زندگی خود یبوست را تجربه می کنند و معمولاً نشانگر مشکل جدی نیست. اما بایستی دفع مدفوع به حالت و عادات معمول برگردد که شخص احساس راحتی کند. فاصله بین دفعات دفع مدفوع و اجابت مزاج در اشخاص با هم فرق دارد. بعضی از افراد سه بار در روز دفع مدفوع دارند در حالی که عده ای فقط دو بار در هفته دفع می کنند. اگر سه روز یا بیشتر دفع مدفوع نداشته باشیم، معمولاً نشانگر یبوست است. اگر سه روز از آخرین دفع مدفوع بگذرد، یعنی مواد غذایی خورده شده بیشتر از 3 روز در مجاری گوارشی می مانند، که موجب سفت شدن مدفوع و سختی دفع آن می شود

علائم یبوست چیست؟

- ✓ اجابت مزاج اندک و سخت
- ✓ درد شکم یا گرفتگی عضلات (کرامپ)
- ✓ خروج مقداری گاز و یا آروغ زدن مکرر
- ✓ شکم پرآمده و متورم
- ✓ نداشتن اجابت مزاج منظم در عرض 3 روز گذشته
- ✓ وجود استفراغ یا تهوع
- ✓ احساس پری و ناراحتی
- ✓ مدفوع سفت و سخت یا کم
- ✓ احساس خالی نشدن کامل روده
- ✓ سردرد

اقدامات در حین بستری :

1- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و الیاف گیاهی را افزایش دهید مانند غلات سبوس دار، میوه های تازه، حبوبات و سبزیجات در رژیم غذایی عامل مهمی برای تحریک روده ها و بهبود عملکرد آن ها به شمار می آید. بهترین میوه بعد از عمل جراحی انجیر ، گلابی ، آلو و آناناس می باشد. بنابراین این مواد غذایی را به صورت روزانه استفاده نمایید

2- مایعات روزانه حداقل ۸ لیوان مصرف کنید.

3- تحرک : افرادی که دچار مشکل یبوست می شوند ساده ترین کاری که برای از بین رفتن آن می توانند انجام دهند پیاده روی است در صورت عدم محدودیت راه بروید

4- در بیمارستان به شما شیاف بیزاکودیل ، شربت شیر منیزی و لاکتولوز داده میشود براساس دستورالعمل ارائه شده توسط پرستاران آن را مصرف و در صورت بروز اسهال اطلاع دهید

5- استفاده طولانی مدت از شیاف یا شربت ملین میتواند عوارضی به همراه داشته باشد لذا حتی الامکان از روش طبیعی به درمان پردازید

6- به محض اینکه نیاز به اجابت مزاج داشتید در صورت نداشتن محدودیت به توالی بروید. و در صورت نداشتن محدودیت در تخت از لگن استفاده کنید