

یبوست: علل، علائم و درمان

همه چیز درباره یبوست؛



یبوست یک بیماری دستگاه گوارش است. افرادی که با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند معمولاً در دفع مدفوع خود مشکل دارند. در بیشتر موارد این موضوع به خاطر جذب بیش از حد آب موجود در مواد غذایی در روده رخ می‌دهد. هرچقدر حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش کندتر باشد، آبی که در روده بزرگ از مواد غذایی گرفته می‌شود بیشتر خواهد بود. در نتیجه، مدفوع خشک شده و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد. در برخی از موارد ممکن است علائم انسداد روده دیده شود. زمانی که یبوست بسیار حاد گردد و یبوست مانع از عبور مدفوع و گاز شود شرایطی به نام **obstipation** رخ می‌دهد.

علل یبوست:

یبوست زمانی رخ می‌دهد که روده بزرگ آب زیادی جذب می‌کند یا عضلات موجود در روده بسیار آهسته منقبض می‌شود. در این شرایط مدفوع به آهستگی حرکت می‌کند و آب زیادی از دست می‌دهد. اجازه دهید نگاهی به شایع‌ترین علل ایجاد یبوست بیندازیم:

1. کمبود فیبر در رژیم غذایی:

افرادی که در رژیم غذایی خود مقادیر خوبی از فیبر را دارند کمتر به یبوست مبتلا خواهند شد. غذاهایی که فیبر کمتری دارند ممکن است چربی بالایی داشته باشند. اگر از این غذاها استفاده می‌کنید مطمئن شوید که در رژیم غذایی خود مصرف کافی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل را می‌گنجانید. این مواد سرشار از فیبر هستند. دو نوع فیبر وجود دارد. فیبر محلول و فیبر نامحلول. فیبر محلول در آب حل می‌شود در حالیکه فیبر نامحلول اینگونه نیست. فیبر را نمی‌توان هضم کرد. با اینحال فیبر محلول به هنگام عبور از دستگاه گوارش تبدیل می‌شود. فیبر محلول آب را به خود جذب می‌کند و حالت ژلاتینی به خود می‌گیرد. فیبر نامحلول بدون اینکه تغییری در فرم و شکلش ایجاد شود از دستگاه گوارش عبور خواهد کرد. استفاده از فیبر می‌تواند اجابت مزاج را راحت‌تر کند و از بروز یبوست جلوگیری نماید. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که فیبر برای درمان یبوست زیاد مفید نیست اما در پیشگیری از یبوست نقش بسزایی دارد.

همچنین بخوانید: **خواص فیبر در رژیم غذایی**

2. فعالیت‌های فیزیکی:

یبوست زمانی رخ می‌دهد که فرد از لحاظ فیزیکی غیر فعال باشد. این موضوع بیشتر در افراد کهنسال دیده می‌شود. همه افراد به خوبی می‌دانند که اگر مدت زمان طولانی در تخت دراز بکشند خطر ابتلا به یبوست افزایش پیدا می‌کند. متخصصان در مورد علل این موضوع زیاد مطمئن نیستند. برخی از آن‌ها معتقدند که فعالیت‌های فیزیکی، متابولیسم بدن را در سطح بالایی نگه می‌دارد و باعث می‌شود همه چیز در بدن به سرعت رخ دهد. افراد کهنسال در مقایسه با افراد جوان زندگی فعالی ندارند و به همین خاطر بیشتر در معرض ابتلا به یبوست هستند. افرادی که از نظر فیزیکی فعال‌اند کمتر به یبوست دچار خواهند شد.

3. مصرف برخی از داروها:

مصرف برخی از داروها نیز می‌تواند یبوست را تشدید کند. شایع‌ترین داروها عبارتند از:

• داروهای مرتبط با درد همچون کدئین، اکسی‌کدون و هیدرومورفون

- داروهای ضد افسردگی مانند آمیتریپتیلین و ایمی پرامین
- داروهای ضد تشنج همچون فنی تونین (دیلاتین) و کاربامازپین
- مسدود کننده کانال کلسیم همچون دیلتیازم (Cardizem) و فدیپین
- آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم همچون Amphojel
- داروهای ادرار آور همچون کلروتیازید

4. شیر:

برخی از افراد با مصرف شیر و محصولات لبنی دچار یبوست می‌شوند.

5. سندروم روده تحریک پذیر: (IBS)

افرادی که از بیماری IBS رنج می‌برند بیشتر از سایر افراد به یبوست مبتلا می‌شوند.

6. زنان باردار:

همانطور که می‌دانید بارداری باعث ایجاد تغییرات هورمونی می‌شود و همین امر زنان را در معرض یبوست قرار می‌دهد. همچنین رحم نیز ممکن است روده را تحت فشار قرار دهد و عبور غذا را کندتر نماید.

7. پیری:

با بالا رفتن سن، متابولیسم بدن نیز کندتر می‌شود. همین امر موجب کندتر شدن فعالیت روده‌ها خواهد شد. عضلات موجود در سیستم گوارش به خوبی کار نمی‌کنند.

8. تغییر در روال زندگی همچون مسافرت:

زمانی که مسافرت می‌کنیم، روال عادی زندگی تغییر می‌کند. این تغییر می‌تواند بر روی سیستم گوارش تاثیر گذار باشد. وعده‌های غذایی در زمان‌های متفاوتی میل می‌شود، زمان خوابیدن و بیدار شدن تغییر پیدا می‌کند و در این میان اجابت مزاج نیز تغییر پیدا خواهد کرد. تمامی این تغییرات ممکن است منجر به یبوست در افراد گردد.

9. استفاده بیش از حد از ملین‌ها:

همه ما فکر می‌کنیم که حداقل روزی یکبار باید اجابت مزاج داشته باشیم. برای اینکه این شرایط رخ دهد بیشتر افراد به سراغ قرص‌های ملین می‌روند و خودسرانه از این مواد استفاده می‌کنند. ملین‌ها می‌توانند موثر باشند و به اجابت مزاج کمک کنند اما

مشکل اینجاست که اگر به صورت مکرر مصرف شود بدن به آن عادت خواهد کرد. این داروها باعث شکل گرفتن یک عادت بد در فرد می‌شود به گونه‌ای که در صورت مصرف نکردن آن، اجابت مزاج رخ نخواهد داد. همین امر در تمامی طولانی مدت یبوست را شکل می‌دهد.

10. زمانی که به اجابت مزاج نیاز دارید به دستشویی نمی‌روید:

دلایل بسیار زیادی برای اینکار وجود دارد. به عنوان مثال ممکن است در منزل نباشید و بخواهید بعداً اینکار را انجام دهید. بیشتر افراد به خاطر مشغله‌های کاری اینکار را به تعویق می‌اندازند. کودکان اگر این فرآیند را خسته کننده ببینند، به سراغ آن نخواهند رفت. در برخی از موارد نیز مشغول بازی کردن می‌شوند و اجابت مزاج را به کلی فراموش می‌کنند.

11. آب کافی نمی‌نوشید:

متخصصان بر این باورند که اگر در حال حاضر از یبوست رنج می‌برید، نوشیدن مایعات به درمان آن کمی خواهد کرد. با اینحال اگر به طور منظم آب و مایعات طبیعی بنوشید کمتر در معرض یبوست خواهید بود. اگر به طور منظم از یبوست رنج می‌برید باید مصرف آب خود را افزایش دهید. بیشتر نوشابه‌ها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید ممکن است باعث از دست رفتن آب بدن شود و یبوست را بدتر نماید. مصرف الکل نیز باعث بدتر شدن شرایط می‌شود زیرا آب بدن با مصرف الکل از دست خواهد رفت.

12. مشکلات مرتبط با روده یا رکتوم:

تومورها نیز می‌توانند معابر را محدود کرده یا فشرده سازند. به همین خاطر نیز معمولاً وجود تومور باعث ایجاد یبوست می‌شود. همچنین بافت‌های زخمی، دیورتیکولوز و باریک شدن غیر طبیعی روده یا رکتوم نیز می‌تواند باعث ایجاد یبوست شود. افرادی که مبتلا به بیماری هیرشپرونک هستند بیشتر مستعد یبوست خواهند بود (نوعی نقص مادرزادی است که در آن برخی از سلول‌های عصبی در روده بزرگ وجود ندارد. در این شرایط به تدریج روده مسدود می‌شود و شکم شروع به بزرگتر شدن می‌کند).

13. برخی از بیماری‌ها و شرایط جسمانی:

بیماری‌هایی که تمایل به کم کردن سرعت حرکت مدفوع از طریق روده بزرگ، راست روده یا مقعد دارند معمولاً باعث ایجاد یبوست خواهند شد. این بیماری‌ها شامل موارد زیر است:

- اختلالات عصبی: مولتیپل اسکلروزیس، بیماری پارکینسون، سکته، آسیب‌های نخاعی

- غدد و شرایط متابولیک: دیابت، هیپرکلسمی، کنترل ضعیف قند خون، کم کاری تیروئید

- بیماری‌های سیستماتیک (بیماری‌هایی که تعداد اندام‌ها و بافت‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد یا بر روی کل بدن تاثیر می‌گذارد): لوپوس، اسکرودرمی، و آمیلوئیدوز

- سرطان: معمولاً به خاطر داروهایی که برای پیشگیری از درد تجویز می‌شود و نیز انجام شیمی‌درمانی این یبوست رخ می‌دهد. همچنین اگر تومور مسیر عبور مدفوع را ببندد نیز این شرایط رخ می‌دهد.

درمان‌های موجود برای یبوست:

باید به خاطر داشته باشید که ضرورت اجابت مزاج به صورت حداقل یکبار در روز، یک افسانه است (این شرایط ممکن است برای همه افراد وجود نداشته باشد). یبوست زمانی رخ می‌دهد که شما بخواهید اینکار را انجام دهید اما قادر به دفع مدفوع نباشید. در بیشتر موارد، یبوست بدون استفاده از درمان خود به خود خوب می‌شود و خطری برای سلامتی نخواهد داشت. درمان‌های موجود برای یبوست تکراری باید شامل تغییر در سبک زندگی باشد. انجام تمرینات ورزشی بیشتر، مصرف فیبر و نوشیدن آب جزو همین تغییرات محسوب می‌شود. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که نقش فیبر در رژیم غذایی برای درمان یبوست کمی اغراق شده است. همچنین کم بودن فیبر در رژیم غذایی باعث ایجاد یبوست نمی‌شود. موفقیت فیبر در درمان یبوست متوسط بوده است. معمولاً ملین‌ها می‌توانند با موفقیت بیشتر یبوست‌ها را درمان کنند اما باید به خاطر داشته باشید که استفاده خودسرانه از این مواد می‌تواند عواقب جدی به همراه داشته باشد. در موارد

سخت و دشوار، فرد باید به پزشک مراجعه کند تا بر اساس تشخیص، داروهای مناسب تجویز گردد. همچنین باید بدانید که چه چیزی باعث ایجاد یبوست شده است. وجود بیماری نیز قادر است باعث ایجاد یبوست در شما شود. افرادی که به یبوست مکرر مبتلا هستند باید تعداد دفعات اجابت مزاج، نوع مدفوع، شکل و رنگ آن را ثبت کنند تا پزشک بر اساس آن‌ها تصمیم بگیرد. بیشتر متخصصان بر این باورند که برخی از افراد زمان کافی برای اجابت مزاج خود کنار نمی‌گذارند. سعی کنید زمانی را برای اینکار کنار بگذارید.

ملین‌های بدون نیاز به تجویز:

- تنها به عنوان آخرین راه حل از این ملین‌ها استفاده کنید. استفاده مکرر از این داروها می‌تواند باعث ایجاد عادت در شما شود:
- محرک‌ها: اینگونه مواد به عضلات روده کمک می‌کند با نظم بیشتری حرکت کند. این مواد شامل کورکتول (Corectol)، دلکولاکس (Dulcolux)، پورج (Purge)، و سنوکوت (Senokot) است.
 - روان‌کننده‌ها: این مواد به مدفوع کمک می‌کند به آسانی از روده عبور کند. موادی که در این گروه قرار می‌گیرند شامل روغن‌های معدنی است.
 - نرم‌کننده‌های مدفوع: این مواد رطوبت مورد نیاز را به مدفوع باز می‌گردانند. این مواد شامل کولاس و سورفاک است.
 - مکمل‌های حاوی فیبر: این مواد امن‌ترین روان‌کننده محسوب می‌شوند. این مواد شامل سیتروسل، فیبرکون، متاموسیل و سروتان است.
 - ملین‌های اسمزی: این مواد حرکت مایعات از روده را تسهیل می‌کنند. اینگونه مواد شامل سوربیتول، میرالاکس و سفولاک است.
 - ملین شور: این مواد آب را به داخل روده می‌کشاند. مواد موجود در این گروه شامل شیر منیزی است.
 - فعال‌کننده کانال کلر: این داروها نیاز به تجویز دارند. دارویی همچون لوبیپروستون در این گروه جای دارد.

اگر پزشک شما اختلال زمینه‌ای را در شما تشخیص دهد ممکن است به درمان اختلال
بپردازد تا یبوست حاصل از آن حل گردد. اگر به اختلال کف لگن مبتلا باشید، ممکن
است با روش بیوفیدبک درمان شوید. این یک روش بازآموزی است که به شما در مورد
هماهنگی عضلات کمک می‌کند. بنابراین می‌توانید اجابت مزاج موفق‌تری داشته باشید. اگر
یبوست به هیچ نوع درمانی پاسخ ندهد، ممکن است پزشک بخشی از روده را بردارد.

PERFECT INFORMATION