



Constipation Awareness Month

Know your poop,
know your health.



DECEMBER IS
CONSTIPATION
AWARENESS MONTH

دسامبر؛ ماه آگاهی‌رسانی درباره یبوست

"یبوست، مشکل رایجی که کمتر درباره آن صحبت می‌شود"

۲۰ درصد بزرگسالان و ۳۰ درصد کودکان به یبوست
دچار هستند.



یبوست چیست و چگونه تعریف می‌شود؟

یبوست میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد، با این حال یکی از موضوعات مرتبط با سلامتی است که درباره آن کمترین اطلاع‌رسانی انجام می‌شود.

یبوست یک بیماری نیست، بلکه یک علامت بالینی است. یبوست چیزی بیش از حرکات نامنظم روده است. یبوست مجموعه‌ای از علائم است که می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. این علائم می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- ✓ کاهش تعداد دفعات دفع مدفوع (کمتر از سه بار در هفته کم در نظر گرفته می‌شود. با این حال، افراد محدوده‌های متفاوتی از آنچه طبیعی است دارند)
- ✓ عبور مدفوع بصورت سفت، خشک و گلوله مانند
- ✓ نیاز به اعمال زور و یا فشار بیش از حد برای شروع و یا تکمیل حرکات روده
- ✓ احساس عدم تخلیه کامل روده



دلایل ایجاد یبوست

یبوست می تواند به دلایل مختلف ایجاد شود:

- ✓ عدم مصرف فیبر کافی: غذاهای حاوی فیبر مانند نان ها و غلات سبوس دار، آجیل، انواع میوه ها و سبزیجات به عملکرد منظم روده کمک می کنند.
- ✓ ننوشیدن کافی مایعات (مخصوصا آب)
- ✓ نگه داشتن مدفوع و عدم اجابت مزاج در هنگامی که نیاز به دفع احساس می شود.
- ✓ عدم تحرک کافی
- ✓ اضطراب یا افسردگی
- ✓ افزایش سن (مخصوصا بالای ۶۵ سال)
- ✓ جنسیت مونث (به دلیل تفاوت های فیزیکی و هورمونی)
- ✓ عوارض جانبی برخی داروها: شامل برخی از داروهای ضد درد (به ویژه آنهایی که دارای کدئین بوده و یا داروهای ضد درد بسیار قوی مانند مورفین و اکسی کدون)، آنداسترون، برخی از داروهای ضد افسردگی و مکمل های آهن.
- ✓ مصرف بیش از اندازه کافئین و الکل
- ✓ برخی از بیماری ها: سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، سایر اختلالات روده، کم کاری تیروئید
- ✓ بارداری: خانم ها در دوران بارداری بیشتر در معرض یبوست هستند.



drinking
insufficient water



unhealthy diet



medicine



pregnancy



stress



a change
of scenery



age

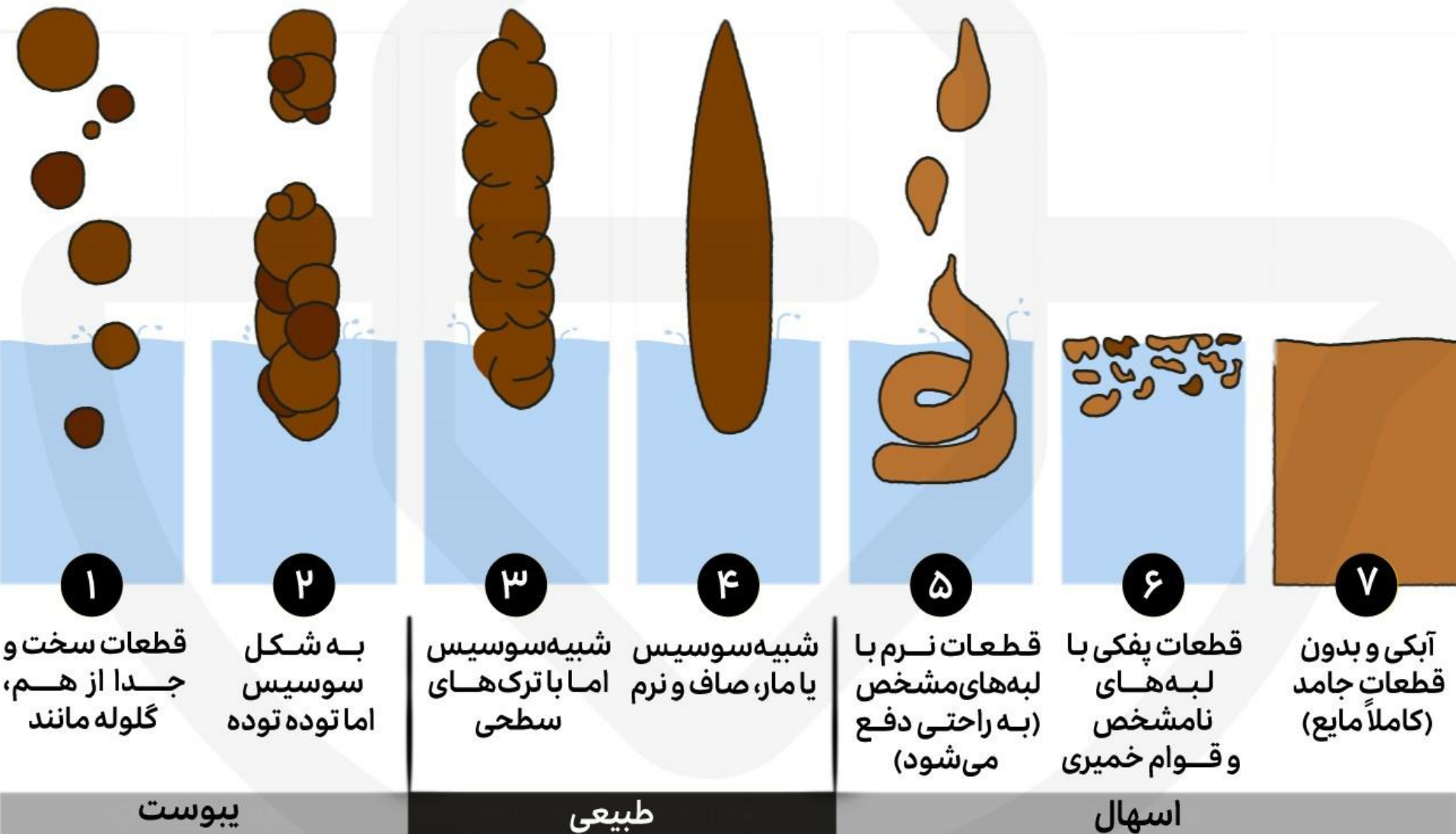


sedentary
lifestyle

شاخص مدفوع بريستول (Bristol Stool Chart)

جدول مدفوع بريستول در سال ۱۹۹۷ به عنوان ابزاري باليني براي ارزيابي وضعيت مدفوع در بيماران طراحي شد. اين جدول مدفوع را از نظر قوام و بافت به هفت نوع مختلف تقسيم بندي کرده که هر کدام نشانگر شرايط متفاوتي از دستگاه گوارش هستند. اين ابزار به بيماران و پزشکان کمک مي کند تا در مورد حرکات روده به صورت دقيق و استاندارد گفتگو کنند.

چارت مدفوع بريستول



Bristol Stool Chart

Type 1

Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)



تیپ ۱: قطعات سخت، جدا از هم و گلوله مانند، نشان دهنده یبوست شدید است.

Type 2

Sausage shaped but lumpy



تیپ ۲: به شکل سوسیس اما توده توده، نشان دهنده یبوست خفیف است.

Type 3

Sausage shaped with cracks on the surface



تیپ ۳: شبیه سوسیس اما با ترک‌های سطحی، حالت عادی مدفوع بوده اما ممکن است کم‌آبی خفیف را نشان دهد.

Type 4

Sausage shaped smooth and soft



تیپ ۴: شبیه سوسیس یا مار، صاف و نرم. نوع ایده‌آل مدفوع و نشان دهنده گوارش سالم می‌باشد.

Type 5

Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)



تیپ ۵: قطعات نرم با لبه‌های مشخص، ممکن است نشان دهنده کمبود فیبر غذایی باشند.

Type 6

Fluffy pieces with ragged edges (a mushy stool)



تیپ ۶: قطعات با لبه‌های نامشخص و قوام خمیری، نشان دهنده اسهال خفیف است.

Type 7

Watery with no solid pieces (entirely liquid)



تیپ ۷: آبکی و بدون قطعات جامد (کاملاً مایع). نشان دهنده اسهال شدید است.

باور اشتباه

واقعیت موجود

قهوه ممکن است حرکات روده را تحریک کند اما کافئین زیاد ممکن است باعث کم‌آبی بدن و تشدید یبوست شود.

غذا خوردن به طور نامنظم فرایند هضم را مختل کرده و باعث یبوست می‌شود. خوردن غذا در وعده‌های منظم به سیستم گوارش کمک می‌کند.

تعداد دفعات نرمال دفع مدفوع در افراد متفاوت است؛ روزانه تا سه بار در هفته طبیعی تلقی می‌شود.

برخی پروبیوتیک‌ها ممکن است به حرکات روده کمک کنند، اما همه برای یبوست مفید نیستند.

با وجود اینکه یبوست احساس ناخوشایندی است، هیچ مدرکی مبنی بر تجمع سموم یا مسمومیت به این واسطه وجود ندارد.



نوشیدن قهوه همیشه به رفع یبوست کمک می‌کند.



حذف وعده‌های غذایی هیچ تأثیری روی یبوست ندارد.



اجابت مزاج باید بصورت روزانه انجام شود.



همه پروبیوتیک‌ها یبوست را تسکین می‌دهند.



یبوست به معنای تجمع سموم در بدن است.

پیشگیری و درمان

پیشنهادات پیشگیرانه زیر باید به طور منظم رعایت شوند تا احتمال بروز یبوست کاهش یابد و همچنین در رفع آن مؤثر باشند. این اقدامات عبارتند از:

- ✓ افزایش مصرف روزانه آب
- ✓ کاهش مصرف بیش از حد گوشت و محصولات لبنی
- ✓ خوردن رژیم غذایی سرشار از فیبر
- ✓ نادیده نگرفتن نیاز به دفع مدفوع
- ✓ حفظ فعالیت بدنی در طول روز برای بهبود حرکات پرستالتیک
- ✓ افزایش تحرک
- ✓ استفاده از دارو با نظر پزشک و یا روش‌های دیگر برای مدیریت استرس
- ✓ پرهیز از مصرف الکل و کافئین
- ✓ تنظیم برنامه منظم برای تخلیه روده
- ✓ عادت به خوردن آخرین وعده غذایی حداقل ۲ ساعت قبل از خواب



Dietary Fiber



Hydration



Regular Exercise



Healthy Eating Habits



Monitor Medications



Consult a Healthcare Professional

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در حالی که دچار شدن گاه‌به‌گاه به یبوست طبیعی است، علائم پایدار یا شدید نباید نادیده گرفته شوند. در صورت تجربه علائم زیر، به پزشک مراجعه کنید:

✓ علائمی که بیش از دو هفته طول کشیده باشند

✓ درد در حین دفع مدفوع

✓ خون در مدفوع

✓ نفخ یا تهوع مزمن

✓ کاهش وزن بدون دلیل



عوارض یبوست

یبوست طولانی مدت می تواند به عوارضی منجر شود، از جمله:

- ✓ ناراحتی و درد شکم
- ✓ کاهش کیفیت زندگی
- ✓ بواسیر (هموروئید)
- ✓ شقاق مقعدی (ترک یا زخم در ناحیه مقعد)
- ✓ آسیب به لگن
- ✓ بی اختیاری مدفوع
- ✓ احتباس ادرار
- ✓ سوراخ شدن روده به دلیل نکرóz ناشی از فشار یک توده مدفوعی
- ✓ افتادگی راست روده (پرولاپس رکتوم) که در آن راست روده از مقعد بیرون می آید
- ✓ چرخش یا پیچ خوردگی روده (ولولوس) که می تواند باعث انسداد روده شود

با توجه به این خطرات و عوارض مرتبط با یبوست، **افراد باید این وضعیت را جدی بگیرند** و در صورت طولانی شدن علائم به پزشک مراجعه کنند. بسیاری از افراد به دلیل ناآگاهی و یا برچسب زدن این مشکل به عنوان یک "ناراحتی جزئی" از دریافت خدمات پزشکی اجتناب می کنند. عدم آگاهی رسانی و وجود آنگ اجتماعی نسبت به این گونه مشکلات باعث می شود افراد از این واقعیت که یبوست قابل درمان و پیشگیری است، بی اطلاع باشند.

نحوه صحیح استفاده از توالت فرنگی

چهار نکته زیر را هنگام نشستن بر روی توالت فرنگی به خاطر داشته باشید، اینکار به دفع راحت تر مدفوع کمک می کند.

- ۱- زانوهای خود را بالاتر از لگن خود قرار دهید- استفاده از یک زیرپایی ممکن است کمک کند.
- ۲- به جلو خم شوید و آرنج خود را روی زانوهای خود قرار دهید.
- ۳- عضلات شکم خود را به سمت بیرون فشار دهید.
- ۴- ستون فقرات خود را صاف کنید.

Correct position



Knees higher than hips
Lean forwards and put elbows on your knees
Bulge out your abdomen
Straighten your spine

Intestine is pinched and Blocked



Cramped Seating position

The healthier way to sit in the toilet



Relaxed Seating position