

## همورونید

- از نشستن و یا ایستادن طولانی بپرهیزید.
- از زورزدن هنگام دفع مدفوع بپرهیزید.
- برای پیشگیری از یبوست از غذاهای پر حجم و فیبردار (سبزیجات، کاهو، انجیر و سیب درختی و ...) استفاده کنید.
- به میزان کافی آب بنوشید.
- در وعده های غذایی خود از روغن زیتون استفاده کنید.
- فقط به مدت لازم بر روی دستشویی بنشینید.
- برای کاهش درد در آب گرم بنشینید و یا از کمپرس گرم استفاده کنید.
- در صورت مشاهده خون در مدفوع به پزشک مراجعه کنید.
- استفاده از خیسانده ی آلو بخارا و نیز انجیر خشک، صبح ناشتا، در کنترل و پیشگیری از یبوست می تواند موثر باشد.

درمانگاه شبانه روزی سلامت

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

[www.salamatclinic.org](http://www.salamatclinic.org)

051-37534050