

یبوست - شقاق مقعد

برای پیشگیری و درمان یبوست :

- ❖ روزانه 8 تا 10 لیوان آب بنوشید.
- ❖ زمان اجابت مزاج روزانه باید دقیق و منظم باشد.
- ❖ از خوراکی هایی که الیاف زیاد دارند استفاده کنید. (میوه های خام، سبزیجات تازه، نان سبوس دار)
- ❖ غذا را آهسته خورده و کاملاً بجوید.
- ❖ فعالیت و تحرک زیاد داشته باشید. (پیاده روی و دوچرخه سواری روزانه).
- ❖ بعد از صرف صبحانه تا رفتن به خارج از منزل، فرصت کافی جهت اجابت مزاج داشته باشید.
- ❖ شام را سبک و صبحانه را کامل میل کنید.
- ❖ اسفناج پخته همراه با غذا مصرف کنید. (روز درمیان).
- ❖ صبح هنگام بیدار شدن از خواب، یک لیوان آب سرد یا یک لیوان آب پرتقال سرد یا عصاره آب آلو بنوشید.
- ❖ مواد غذایی یبوست زا را حذف کنید. (چای پررنگ، شکلات، کیک، کلوچه ورشته فرنگی و...)
- ❖ به سالاد خود یک قاشق روغن زیتون اضافه نمایید.
- ❖ میوه هایی از قبیل سیب، خیار، گلابی و هویج با پوست مصرف کنید.
- ❖ مصرف خاکشیر 3 تا 4 لیوان (روز درمیان).
- ❖ مصرف خرما 15 عدد (روز درمیان).
- ❖ مصرف آلو 10 عدد (روز در میان و پس از خیس کردن)
- ❖ مصرف انجیر 20 عدد (روز در میان و پس از خیس کردن)

❖ مصرف سوپ جو (غلات کامل در سوپ یا حلیم)

❖ عضلات شکم را چهار بار در روز جمع کرده وپاها را روی قفسه سینه 10 تا 20 بار جمع کنید.

❖ ماساژ روده بزرگ: از قسمت تحتانی و راست شکم فشار را به صورت مستقیم وبالا وارد کنید

سپس به سمت چپ و سپس به سمت پایین فشار وارد کنید. روزانه دوبار و هر بار 10 دقیقه ادامه دهید.

❖ روغن کرچک ، بیزاکودیل ،لاکتولوز، سوربیتول، پسیلیوم (گیاه اسفرزه)، سبوس گندم وجو(برن) با صلاحدید پزشک مصرف شود.

❖ مصرف منظم داروهای مسهل، مشکل رامضاعف میکند.

❖ تعداد دفعات دفع مدفوع از 3 بار در روز تا 3 بار در هفته طبیعی است.

❖ درخانم های حامله معمولا کم تحرکی باعث ایجاد یبوست میشود.

شقاق مقعد :

❖ درغذای خود به میزان فراوان ازسبزیجات و میوه جات استفاده کنید.

❖ مایعات فراوان بنوشید.

❖ برای ایجاد مدفوع نرم، ازداروهای مسهل وملین طبق نظریزشک استفاده کنید.

❖ برای تسکین درد، درلگن آب نیم گرم سه باردرروز و هرباربه مدت 20 دقیقه بنشینید.

❖ برای کاستن درد، ازبی حس کننده های موضعی به صورت پماد یا شیاف طبق نظریزشک استفاده کنید.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

www.salamatclinic.org

051-37534050