

کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته، یبوست نامیده می شود. با این حال، تعداد دفعات دفع مدفوع از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است. برخی از افراد چندین بار در روز اجابت مزاج دارند در حالی که برخی دیگر فقط یک تا دو بار در هفته این کار را انجام می دهند. الگوی اجابت مزاج پ هر چه باشد، برای هر شخص منحصر به فرد و طبیعی است. برای انجام **آزمایش چکاپ خون**، برای تشخیص یبوست به آزمایشگاه نیکو مراجعه کنید.

سایر ویژگی های کلیدی که معمولاً یبوست را تعریف می کنند عبارتند از:

مدفوع خشک و سفت است.

اجابت مزاج دردناک است و دفع مدفوع دشوار است.

شخص احساس می کند که روده خود را به طور کامل تخلیه نکرده است.

یبوست یکی از شایع ترین شکایات گوارشی است.

افراد در هر سنی ممکن است گاه به گاه دچار یبوست شوند. همچنین موقعیت های خاصی وجود دارند که به احتمال زیاد منجر به یبوست مداوم یا یبوست مزمن می شوند. این شرایط شامل موارد زیر است:

- سن: افراد مسن نسبت به زمانی که جوان تر بودند، فعالیت کمتری دارند، متابولیسم بدن آن ها کندتر است و قدرت انقباض عضلانی دستگاه گوارش آنها کمتر است.
- جنسیت: زنان به خصوص در دوران بارداری و بعد از زایمان بیش از دیگران مستعد ابتلا به یبوست هستند. تغییرات در هورمون های زنان، آنها را بیشتر مستعد یبوست می کند. جنین در داخل رحم روده ها را منقبض می کند و سرعت دفع مدفوع را کند می کند.
- نخوردن غذاهای پر فیبر به اندازه کافی: غذاهای پر فیبر باعث حرکت راحت تر غذا در دستگاه گوارش می شوند.
- مصرف برخی داروها
- داشتن برخی اختلالات عصبی (بیماری های مغز و نخاع) و اختلالات گوارشی

علائم یبوست چیست؟

عادات دفع هر فرد متفاوت است. برخی از افراد سه بار در روز و برخی دیگر سه بار در هفته عمل دفع را انجام می دهند.

با این حال، علائم زیر، ممکن است نشانه ابتلا به یبوست باشد:

- کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته
- دفع مدفوع، سفت یا خشک
- زور زدن یا درد در هنگام اجابت مزاج
- احساس سیری و پری شکم

در صورت برطرف نشدن علائم یا مشاهده موارد زیر به دنبال مشاوره پزشکی بود:

- خونریزی از روده
- خون در مدفوع
- درد مداوم شکم
- درد در قسمت پایین کمر
- احساس احتباس گاز
- استفراغ
- تب
- کاهش وزن غیر قابل توضیح

یک متخصص ممکن است آزمایش هایی را برای رد یک بیماری جدی تر، مانند سرطان کولورکتال یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) انجام دهد.

چرا به یبوست مبتلا می شویم؟

وظیفه اصلی روده بزرگ جذب آب از مواد غذایی باقیمانده در هنگام عبور از سیستم گوارش است. سپس مدفوع ایجاد می کند.

عضلات روده بزرگ در نهایت مدفوع را از طریق راست روده به بیرون می راند. اگر مدفوع به مدت طولانی در روده بزرگ باقی بماند، ممکن است سخت و سفت شود.

رژیم غذایی نامناسب اغلب باعث یبوست می شود. فیبر غذایی و مصرف آب کافی برای کمک به نرم نگه داشتن مدفوع ضروری است.

غذاهای غنی از فیبر معمولاً گیاهی هستند. فیبر به اشکال محلول و نامحلول وجود دارد. فیبر محلول می تواند در آب حل شود و هنگام عبور از سیستم گوارش، ماده ای نرم و ژل مانند ایجاد می کند.

فیبر نامحلول بیشتر ساختار خود را با عبور از سیستم گوارش حفظ می کند. هر دو شکل فیبر به مدفوع می پیوندند و وزن و اندازه آن را افزایش می دهند و در عین حال آن را نرم می کنند. این باعث می شود که عبور از راست روده آسان تر شود.

استرس، تغییرات روتین و شرایطی که انقباضات عضلانی روده بزرگ را کند می کند یا تمایل به دفع را به تاخیر می اندازد نیز ممکن است منجر به یبوست شود.

علل شایع یبوست عبارتند از:

- رژیم غذایی کم فیبر، به ویژه رژیم های غذایی سرشار از گوشت، شیر یا پنیر
- کم آبی بدن
- تحرک نداشتن
- به تعویق انداختن اجابت مزاج
- سفر یا تغییرات دیگر در روتین
- داروها، از جمله آنتی بیوتیک های خاص، داروهای ضد درد، دیورتیک ها و برخی درمان های بیماری پارکینسون
- بارداری
- سن (یبوست حدود یک سوم افراد ۶۰ ساله و بالاتر را تحت تاثیر قرار می دهد)
- بیماری های زمینه ای

بیماری های زمینه ای زیر می توانند باعث یبوست شود:

- مشکلات غدد درون ریز، مانند کم کاری غده تیروئید (هیپو تیروئیدی)، دیابت، اورمی، هیپرکلسمی.
- سرطان روده بزرگ.
- سندرم روده تحریک پذیر (IBS).

- بیماری دیورتیکولار.
- اختلال عملکرد خروجی یبوست. (یا نقص در هماهنگی عضلات کف لگن. ماهیچه ها از اندام های داخل لگن و پایین شکم حمایت می کنند و برای کمک به رهاسازی مدفوع مورد نیاز هستند. اما در این اختلال عضلات کف لگن به درستی عمل نمی کنند)
- اختلالات عصبی از جمله آسیب نخاعی، مولتیپل اسکلروزیس، بیماری پارکینسون و سکتة مغزی.
- سندرم روده تنبل. کولون به سختی منقبض می شود و مدفوع را حفظ می کند.
- انسداد روده.
- نقایص ساختاری در دستگاه گوارش (مانند فیستول، آترزی کولون، ولولوس، مقعد سوراخ نشده).
- بیماری هایی مانند آمیلوئیدوز، لوپوس و اسکلرودرمی.
- بارداری.

یبوست چگونه تشخیص داده می شود؟

اگر یبوست ادامه داشت، یا اگر در مورد علائم نگرانی وجود داشت، باید به یک متخصص گوارش مراجعه کرد. متخصص سوالاتی در مورد علائم، سابقه پزشکی و هر گونه دارو یا بیماری های زمینه ای خواهد پرسید. ممکن است یک معاینه فیزیکی، از جمله معاینه مقعدی انجام دهد.

ممکن است آزمایش خون برای بررسی شمارش گلبول های خون، الکترولیت ها و عملکرد تیروئید، آزمایش قند خون و آزمایش بررسی وجود کم خونی را درخواست دهد.

آنها ممکن است آزمایش های دیگری را برای شناسایی علت علائم توصیه کنند. آزمایشات ممکن است شامل عکس برداری از شکم یا تکنیک های زیر باشد:

مانومتري آنورکتال:

مانومتري آنورکتال تستی است که برای ارزیابی عملکرد عضله اسفنکتر مقعد استفاده می شود. برای این آزمایش، متخصص یک لوله نازک با نوک بالون را وارد مقعد می کند.

وقتی لوله داخل است، بادکنک را باد کرده و به آرامی بیرون می کشند. این آزمایش به آنها اجازه می دهد تا قدرت عضلانی اسفنکتر مقعد را اندازه گیری کنند و ببینند آیا عضلات به درستی منقبض می شوند یا خیر.

تنقیه باریم:

تنقیه باریم نوعی آزمایش است که برای بررسی کولون استفاده می شود. برای این آزمایش، شب قبل از آزمایش، مایع مخصوصی برای پاک کردن روده برای بیمار تجویز می شود.

آزمایش شامل وارد کردن رنگی به نام باریم در رکتوم با استفاده از یک لوله روغن کاری شده است. باریم ناحیه رکتوم و کولون را برجسته می کند. این کار به متخصص اجازه می دهد تا بهتر این مناطق را در عکس اشعه ایکس مشاهده کند.

کولونوسکوپی:

کولونوسکوپی نوع دیگری از آزمایش است که متخصصان برای بررسی کولون از آن استفاده می کنند. در این تکنیک، متخصص روده بزرگ را با استفاده از کولونوسکوپ معاینه می کند. این یک لوله مجهز به دوربین و منبع نور است.

پیش از انجام کولونوسکوپی اغلب یک داروی آرام بخش و مسکن به بیمار داده می شود.

برای آماده شدن برای این تست، بیمار باید به مدت ۱ تا ۳ روز در رژیم غذایی فقط مایعات داشته باشد. ممکن است مجبور شود شب قبل از آزمایش یک ملین مصرف کنید تا روده پاک شود.

درمان یبوست چگونه انجام می شود؟

تغییر رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی ساده ترین و سریع ترین راه برای درمان و پیشگیری از یبوست است. می توان تکنیک های زیر را نیز امتحان کرد:

هر روز ۱,۵ تا ۲ لیتر مایعات شیرین نشده مانند آب بنوشید تا بدن هیدراته شود.

مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار که باعث کم آبی بدن می شوند را محدود کنید.

غذاهای غنی از فیبر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، مانند میوه ها و سبزیجات خام، غلات کامل، لوبیا، آلو، یا غلات سبوس دار. مصرف روزانه فیبر باید بین ۲۰ تا ۳۵ گرم باشد.

مصرف غذاهای کم فیبر مانند گوشت، شیر، پنیر و غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید.

هر هفته حدود ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط داشته باشید. پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری را امتحان کنید. اگر میل به اجابت مزاج دارید، معطل نکنید. هر چه بیشتر صبر کنید، مدفوع شما سفت تر می شود. از پز شک خود در مورد تمرین اجابت مزاج بپرسید تا بدن شما ۱۵ تا ۴۵ دقیقه بعد از صبحانه هر روز به دفع مدفوع عادت کند.

هنگام استفاده از حمام، به خود زمان زیادی بدهید و سعی کنید عضلات خود را شل کنید.

از ملین ها خیلی کم استفاده کنید. پز شک متخصص ممکن است برای کمک به نرم شدن مدفوع، ملین ها یا تنقیه را برای مدت کوتاهی تجویز کند. هرگز از ملین ها برای بیش از ۲ هفته بدون مشورت با یک متخصص استفاده نکنید. بدن می تواند به آنها وابسته شود.

چگونه می توان از یبوست جلوگیری کرد؟

از یک رژیم غذایی متعادل با فیبر فراوان استفاده کنید. منابع غنی از فیبر میوه ها، سبزیجات، حبوبات و نان ها و غلات سبوس دار هستند. فیبر و آب به روده بزرگ کمک می کند تا مدفوع را دفع کند. بیشتر فیبر موجود در میوه ها در پوست آنها یافت می شود. میوه هایی مانند توت فرنگی، بیشترین فیبر را دارند. سبوس منبع عالی فیبر است. غلات سبوس دار بخورید یا غلات سبوس دار را به غذاهای دیگر مانند سوپ و ماست اضافه کنید. افراد مبتلا به یبوست باید روزانه بین ۱۸ تا ۳۰ گرم فیبر بخورند.

روزی هشت لیوان آب بنوشید. (توجه: شیر در برخی افراد باعث یبوست می شود.) مایعات حاوی کافئین مانند قهوه و نوشابه ها می توانند آب بدن را کم کنند. ممکن است لازم باشد تا زمانی که عادات روده به حالت عادی بازگردد، نوشیدن این محصولات را متوقف کنید.

به طور منظم ورزش کن.

یبوست خفیف را با یک مکمل غذایی مانند منیزیم درمان کنید. (همه نباید منیزیم مصرف کنند. قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.)

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

