# راه‌های برطرف کننده بیماری یبوست

یکی از بیماری‌های شایع گوارشی که ممکن است هر فردی به آن دچار شود یبوست است. در مورد این اخلال گوارشی هر کسی می‌تواند نظر خود را داشته باشد و در برخی موارد برای راهکارهای برطرف‌کننده یبوست هم نقش پزشک توسط اطرافیان ایفا شود، ولی ما اینجا هستیم تا اطلاعات لازم را در مورد این بیماری به شما ارائه دهیم و در مرحله اول با شناختن این بیماری آن را برررسی کنیم و بعد با راه‌های درمان و پیشگیری آن آشنا شویم. اگر شما هم به دنبال اینگونه اطلاعات هستید، به شما پیشنهاد می‌کنیم که این مقاله را تا انتها بخوانید.

## یبوست را بیشتر بشناسید

یبوست به عنوان یک اخلال در عملکرد طبیعی گوارش یا روده شناخته می‌شود که سختی تخلیه یا دفن را به همراه دارد. در این موقعیت مدفوع نسبت به حالت عادی کندتر از دستگاه گوارش عبور می‌کند و به صورت معمول دفع آن به صورت خشک، سفت، کوچک و در مواردی همراه با درد و دشواری همراه خواهد بود. با توجه به نظر پزشکان و متخصصان به طور کلی یبوست زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در هفته کمتر از 2 الی 3 بار دفع داشته باشد.

### علائم یبوست چه چیزهایی می‌توانند باشند؟

در اینجا به چند مورد از شایع‌ترین علامت‌های احتمالی ابتلا به یبوست وجود دارد که در اختیار شما قرار خواهیم داد:

* اجابت مزاج (دفع) به دفعات کمتر از حد طبیعی برای هر فرد
* دفع‌هایی که به هنگام اجابت مزاج با درد و دشواری همراه هستند
* افزایش گازهای معده و نفخ شکمی

با توجه به متفاوت بودن سیستم دفع در بدن افراد مختلف می‌توان گفت که تعداد دفعات دفع برای هر فرد در روز یا هفته می‌تواند متغیر باشد و شما نمی‌توانید این انتظار را داشته باشید که روده در یک ساعت مشخص و به تعداد دفعات مشخص در روز و هفته کار بکند. برای مثال ممکن است فردی در روز یکبار به دستشویی برود و دفع داشته باشد و فرد دیگری به طور میانگین روزی دو بار دفع داشته باشد و عده‌ای دیگر دو الی سه روز یکبار که در همه این موارد سیستم گوارش بدن دارد به صورت طبیعی و سالم کار خود را انجام می‌دهد.

نکته قابل توجه برای شناخت یبوست این است که با توجه به شرایطی که گفته شد تغییر تعداد دفعات عادی در دفع خود را بسنجید و به دنبال راه‌کار صحیح و مناسب برای رسیدگی به عوامل برطرف‌کننده یبوست باشید.

## علل یبوست چیست؟

این بیماری از جمله اختلالاتی است که از مجموعه چند عامل بروز می‌دهد؛ در اینباره می‌توان به رژیم غذایی نامناسب، سطح تحرک پایین، داروهای خاص، مشکلات تیروئید یا هورمونی، کمبود منیزیم، عادت‌های بد اجابت مزاج، خواب نامناسب و کهولت سن اشاره کرد. علاوه بر این موارد شایع‌ترین عواملی که باعث می‌شوند یبوست شکل بگیرد یا تشدید شود، کمبود آب در بدن بر اثر عدم مصرف آب کافی در روز و استرس زیاد یا غیر معمول است.

در مورد اینکه یبوست چگونه در بدن انسان تاثیر می‌گذارد می‌توان به این موارد اشاره کرد:

* حرکت مدفوع در روده بزرگ به کندی صورت می‌گیرد
* مدفوع کافی ایجاد نمی‌شود که در پی آن تخلیه روده بزرگ از لگن به تاخیر می‌افتد
* هر دو این موارد با هم اتفاق می‌افتد

در این میان یک مورد خاص هم وجود دارد به نام سندروم روده تحریک پذیر یا «IBS» که از جمله بیماری‌هایی است می‌تواند کارکرد غیر طبیعی گوارش را توجیه کند و نیاز به تشخیص پزشک متخصص گوارش دارد.

## برای درمان یبوست چی بخوریم؟

همانطور که اشاره شد یکی از مهم‌ترین راه‌های برطرف کننده یبوست یبوست داشتن برنامه غذایی مناسب است که با گنجاندن برخی موارد در روزمره خود می‌توانید هم یبوست خود را درمان کنید و هم از بروز احتمالی آن جلوگیری کنید. علاوه بر این مصرف برخی قرص‌ها و ویتامین‌ها هم می‌تواند کمک بسزایی در روند بهبود ما داشته باشد که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهیم کرد.

### مواد غذایی فیبر دار

سبزیجات خام (سبزی خوردن)، لوبیا، آجیل، حبوبات، آووکادو، چیا، تخم کتان، غلات 100 درصد فرآوری نشده، کلم بروکلی، سبزیجات پخته، کدو حلوایی از جمله مواردی هستند که می‌توانند با جای‌گیری در برنامه غذایی ما روند بهبود و دفع راحت را برای ما به وجود بیاورند؛ مثل جو دو سر پرک که مصرف آن با وعده‌های غذایی (به ویژه صبحانه) می‌تواند فیبر و مواد مغذی بدن و سیستم گوارشمان را به خوبی تامین کند.

### میوه‌جات

سیب، گلابی، انواع توت، آلو، کیوی، انجیر، آلو از جمله میوه‌های با فیبر بالا هستند که به دستگاه گوارش کمک می‌کنند

### سبزیجات با برگ سبز

این دسته از مواد غذایی علاوه بر داشتن فیبر بالا، منیزیم زیادی نیز دارند و می‌توانند به بهبود یبوست کمک کنند و این مواد به دلیل کم کالری بودن و دارا بودن مقدار زیاد آب در بافت خود (مثل کاهو)، بهتر است روزانه مصرف شوند.

### آلو و انجیر

آلو بخارا و انجیر مانند ملین طبیعی عمل می‌کنند و مصرف چند دانه از آن‌ها در روز می‌تواند در درمان یبوست موثر باشد، ولی این نکته را فراموش نکنید که به دلیل قند بالایی که دارند در مصرف آن نباید زیاده روی کرد به خصوص برای افرادی که مرض قند دارند.

### مایعات گرم مصرف کنید

یکی از موثرترین راه‌های برطرف کننده یبوست مصرف مایعات گرم یا هم دما با محیط است که باعث تحریک روده برای هضم غذا می‌شود. طبق نظر پزشک متخصص آب ولرم را به میزان حداقل دو لیوان قبل خواب و همچنین دو لیوان بعد از بیدار شدن و کمی پیاده‌روی به صورت ناشتا باید مصرف شود. در مورد برخی از موارد در اول صبح هم می‌توان به دمنوش‌های گیاهی، آب گرم با لیمو ترش، قهوه یا سوپ استخوان اشاره کرد.

### آب یا مایعات در طول روز

مورد گذر فیبر از دستگاه گوارش می‌توان گفت که نیازمند آب است. مصرف آب کافی در روز به همراه مواد غذایی فیبر دار باعث می‌شود که در صورت عادت نداشتن بدن به مصرف فیبر، روند گردش و جذب آن را تسهیل کند. مصرف مواد غذایی با فیبر بالا بدون مصرف آب کافی در روز می‌تواند باعث شود شود یبوست و درد شکمی بیشتر شود. به همین دلیل مصرف آب در روز به صورت مرتب می‌تواند کمک بسیاری به سیستم و مکانیزم بدن بکند.

### مصرف قرص و دارو

یکی از مواردی که در مصرف دارو جهت بهبود روند گوارش باید در نظر داشت این است که نباید مصرف سر خود و بدون تجویز هر دارویی برای خود یا دیگران انجام داد و این عمل باید زیر نظر متخصص صورت پذیرد، ولی در این میان پودرها و قرص‌هایی وجود دارند مثل پودر کوئیک فایبر پلاس کاروسوس که می‌تواند فیبر کافی بدن را جهت رفع یبوست و کمک به عملکرد سیستم گوارش را تامین کند.

## مکمل‌ها و قرص‌های ضد یبوست

همانطور که اشاره شد مصرف مکمل‌های دارویی به همراه مواد غذایی می‌تواند تاثیر و جذب مواد مغذی لازم را در بدن افزایش دهد که در ادامه مقاله به چند مورد برطرف کننده یبوست می‌پردازیم:

### پودر دانه کتان

یکی از برطرف کننده*‌*های موثر برای یبوست دانه کتان است که در اینجا به صورت 24 عدد ساشه سه گرمی درآمده است و به صورت 100 درصد طبیعی، ملین و کمک کننده به برطرف شدن یبوست عمل می‌کند.

### قرص او پی دی پرونلاکس

این قرص حاوی عصار پودر سنا و میوه آلو است که علاوه بر رفع یبوست به کاهش دردهای حاصل از دفع و یبوست کمک می‌کند.

### کپسول ژلاکس 1000

یکی دیگر از محصولاتی که به صورت ملین و رفع‌کننده انواع یبوست عمل می‌کند کپسول ژلاکس است که با دارا بودن روغن کرچک در هر کپسول، کمک به سهولت دفع، تحریکات روده‌ای، نذچرم و روان کردن سطح عضلات روده می‌پردازد.

## سخن پایانی

در صورت برطرف نشدن یبوست و مراجعه به پزشک باید این را در نظر داشته باشد که یبوست یک نوع بیماری مزمن است و بهبود آن نیازمند همکاری بیمار در رعایت موارد توصیه شده است. اول اینکه باید بدانید در صورت ادامه پیدا کردن طولانی یا اذیت شدن ذهنی یا جسمی باید مشکل خود را به طور دقیق با پزشک در میان بگذارید تا بهترین روند برای درمان صورت بگیرد؛ علاوه بر رعایت موارد فوق در رابطه با عوامل برطرف کننده یبوست، هر وقت احساس دفع دارید آن را به تاخیر نیندازید و تحرک و پیاده وری روزانه را هم فراموش نکنید.