

بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانزو

بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانزو

بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانزو

بیوست



تهیه و تقطیم: کاوه رضایی

بنجش

ccu

مایعات: دکترها دیگر عقیده ندارند
که هر کس روزانه به هشت لیوان آب
احتیاج دارد. اما هر کس با بیوست
باید روزانه شش تا هشت لیوان آب
بنوشد.

یک عادت خوب: همیشه به محض
احساس دفع به توالت بروید.

درمان دارویی بیوست

داروها می‌توانند در درمان بیوست موثر باشند.
با این وجود تنها زمانی از دارو استفاده کنید که
با وجود پرداختن به ورزش و مصرف غذای
پروفیبر هنوز بیوست داشته باشید.

۵

بدین ترتیب فیبر از بیوست و سایر
بیماری‌های روده‌ای جلوگیری می‌کند.
فیبر همچنین با ایجاد احساس سیری و
کاهش قند و کلسترول خون در ارتقای
سلامت عمومی موثر است.

ورزش: ورزش انتقال مواد دفعی را
از روده تسهیل می‌کند. به همین
دلیل است که کسانی که عادت به
ورزش کردن دارند کمتر به سلطان
مببتلا می‌شوند. ورزش نیز همچون
غذای پروفیبر دارای فواید زیادی به
جز جلوگیری از بیوست است.
ورزش خطر بیماری قلبی، سکته
مغزی، فشار خون بالا، چاقی،
دیابت، اختلال نعروظ و بسیاری از
مشکلات دیگر را کاهش می‌دهد.
برای سلامتی قلبтан و همچنین
کارکرد روده‌هایتان هر روز به طور
مرتب ورزش کنید. نیم ساعت
پیاده روی در روز برای شروع عالی
است.

۴

بیوست چیست؟

اجابت مزاج به میزان کمتر از سه بار در هفته.
وجود مدفوع سفت و گلوله گلوله.
مدفوعی که به سختی دفع می شود.
داشتن اجابت مزاج دردناک.
احساس عدم تخلیه کامل پس از اجابت مزاج.

علل بیوست

بیشترین علل بیوست به شیوه زندگی مربوط می شود: نظیر کمیود فیبر در غذا، ورزش نکردن و نوشیدن آب کم. البته درمواردی یک بیماری زمینه ای کارکرد روده را کند می کند، اگرچه بیوست میتواند به دلیل یک بیماری جدی ایجاد شده باشد اما به خودی خود خطی برای سلامتی به شمار نمی آید.
داروها از جمله آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم، آنتی هیستامینها یا ضد حساسیت ها، داروهای درمان فشار خون بالا، داروهای مخدور مانند کدئین، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند آسپرین و ایبوپروفن.
مکمل های غذایی از جمله مکمل های آهن و کلسیم.
بیماریهای غدد درون ریز شامل دیابت و کم کاری تیروئید

این عارضه که به آن افتادگی راست روده (پرولاپس رکتوم) می گویند ممکن است نیاز به درمان جراحی داشته باشد.

غذاهای کم فiber که عموماً بیوست ایجاد می کنند با "دیورتیکولوز" و "دیورتیکولیت" همراه هستند. اینها بیماری های شایع کلون هستند که می توانند خونریزی یا التهاب همراه با تب را سبب شوند. حتی در غیاب این عوارض هم ناراحتی حاصل از بیوست دلیل خوبی برای مراجعت به پزشک است.

درمان بیوست

فiber در رژیم غذایی: بیوست در جوامع به اصطلاح "بدوی" که از غذاهای سنتی غیر تصفیه شده استفاده می کنند، نادر است، اما در جوامع صنعتی شیوع زیادی دارد. عامل اصلی در این میان fiber است. fiber غذایی ترکیبی از نوع کربوهیدرات های با مولکول پیچیده است که در غلات سبوس دار، برگ ها و ساقه گیاهان، مغزها، دانه ها، میوه ها و سبزیجات است، اما در غذای حیوانی یافت نمی شود.

fiber با همیه و نرم کردن مدفوع هرگز آن را آسان نمی کند.

اختلالات متابولیسم نظیر میزان کم پتاسیم و میزان بالای کلسیم خون.

بیماریهای نخاع و بیماریهای عصب شناختی مانند ام اس یا اسکلروز متعدد، پارکینسون.

اختلالات روانشناسی شامل افسردگی و اضطراب.

بیماریهای روده شامل تومورها، سندرم روده تحیریک پذیر، بیماریهای التهابی روده، تنگ شدن مجرای دفع بر اثر ایجاد جوشگاه زخم و بیماری راست روده.

عارض بیوست

خونریزی از شایع ترین این عوارض است. بواسیرها سیاهگ های متورمی هستند که می توانند هموروئید یا بواسیر مقعد را سبب شوند. در صورت لخته شدن خون در آنها درد شدیدی عارض می شود. زور زدن همراه با مدفوع سفت می تواند بارگی مقعد و ایجاد فیسوز یا شقاق را سبب شود. شقاق ها به حدی دردناکند که بیماران برای فرار از درد از اجابت مزاج امتناع می کنند. در مردان و زنان پیرتر، مدفوع سفت و خشک می تواند در راست روده متراکم شده و از اجابت مزاج طبیعی جلوگیری کند. زور زدن همچنین میتواند سبب خروج بافت راست روده از مقعد شود.