

بیمارستان حضرت رسول(ص) جوانرود



بیبوست: بیبوست یک عارضه‌ی معده‌ای - روده‌ای رایج است. افرادی که این مشکل را دارند، حرکات معده‌ای و گوارشی کننده‌ی دارند.

به طور کلی اگر کمتر از ۳ بار در هفته، دفع مدفعه دارید و مدفعه تان سفت و خشک است، احتمالاً به بیبوست مبتلا شده‌اید.

اگر ۲ و یا تعداد بیشتری از علائم یا نشانه‌های زیر در مورد شما مصدق داشته باشند احتمالاً به بیبوست مبتلا می‌باشید:

* دفع کمتر از ۳ بار مدفعه در هفته

* داشتن مدفعه سفت

* احساس فشار شدید در طول حرکات روده‌ای

* احساس مسدود شدن مقعد

* احساس تخلیه ناکامل پس از اجابت مزاج

* نیاز به کمک گرفتن از دست‌ها برای اجابت مزاج مانند تخلیه دستی یا دستکاری قسمت پایین شکم

تغییر شیوه زندگی:

* حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه باید حاوی سبوس باشد بنابراین تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید. (مانند نان سنگک)

* انواع سبزی و میوه‌های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید. (حداقل ۳ واحد در روز)

* هر روز سبزی‌های تاز و ضدعفونی شده را به صورت سبزی خوردن، سالاد یا به شکل بخار پز مصرف کنید.

* در میان وعده‌ها مصرف مواد شور، شیرین و پرچرب را محدود کرده و میوه، سبزی، آجیل کم نمک، خشکبار و غلات سبوسدار را جایگزین کنید.

* به منظور کمک به هضم بهتر غذاها بعد از صرف هر وعده ی غذایی ۱۵ دقیقه با آرامش بنشینید.

* زمان کافی برای اجابت مزاج و دفع مدفعه اختصاص دهید به بهانه‌ی تلفن و یا هر چیز دیگر دستشویی رفتن خود را منتفی نکنید. هر چه قدر که این موضوع را به تأخیر بیندازید آب بیشتری از مدفعه تان جذب می‌شود و آن را سخت تر می‌کند.

* هر روز فعالیت بدنی داشته باشید: فعالیت فیزیکی مرتب که می‌تواند شامل پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا باشد را برای کمک به تحریک عملکرد روده انجام دهید.



تهیه کننده: سasan احمدی بخش داخلی

برخی از مواد غذایی می‌توانند شناس ابتلا به بیبوست را افزایش دهند که رایج ترین آن‌ها عبارت هستند از:

* غذاهای پروتئینی فرآوری شده (اعم از پخته یا بخارپز، سرخ شده یا کنسرو شده)

* محصولات لبنی به ویژه انواع پُرچرب (شیر، پنیر، ماست و هر محصول لبنی حیوانی دیگری)

* محصولات گندم تصفیه شده و بدون سبوس (نان، ماکارونی، انواع شیرینی جات)

* برخی مواقع مکمل‌های آهن نیز ممکن است شناس ابتلا به بیبوست را افزایش دهند.

* مکمل‌های کلسیم



* مقادیر فراوانی آب و مایعات بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب و مایعات بنوشید. نوشیدن مقادیر فراوان آب و چای در صبح مفید است. آب و چای گیاهی بهترین نوشیدنی ها هستند. مصرف زیاد آمیوه توصیه نمی شود و مصرف نوشیدنی های کافئین دار نیز توصیه نمی شود.



چند نمونه غذای حاوی فیبر و الیاف گیاهی بیشتر:

- ۱- دلمه سبزی ها (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)
- ۲- انواع چلوخورش (مانند خورش لوبيا سبز، باميه، قرمه سبزی و کرفس مشروط بر اينکه سبزی آن ها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنید.)
- ۳- انواع اش
- ۴- باقلاء پخته ، خوراک لوبيا و عدسی
- ۵- انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلاء پلو، لوبيا پلو و عدس پلو)
- ۶- انواع پلوهای حاوی سبزی ها (دم پخت گوجه فرنگی، سبزی پلو ، هویج پلو)



غذاها و نوشیدنی های مفید برای بیوست عبارتند از:

* برخی غذاهای غنی از فیبر مانند: کشمش، انواع سبزیجات خام، سبزیجاتی مانند کلم و اسفناج، سالادهای سبزیجات، سیوس غلات، نان سبوس دار و میوه ای تازه.

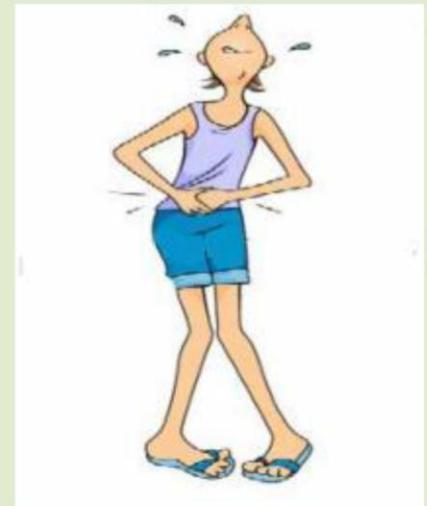
* از جمله میوه های مفید و غنی از فیبر عبارت هستند از: آلو، انجیر، زردآلو، سیب، کیوی و ...



* جو و آرد سبوس دار جو

* تخم کتان نرم کننده‌ی بسیار خوبی است و شما می‌توانید بذر کتان را خریداری نمایید و خودتان آن را آسیاب کنید و آن را مصرف کنید و یا روی غذاهای تان بپاشید. روغن بذر کتان برای بهبود بیوست مفید است.

خوشبختانه بیشتر نمونه های بیوست، موقعی هستند. اصلاح شیوه‌ی زندگی مانند ورزش کردن و رژیم غذایی پُرفیبر می‌تواند برای تخفیف بیوست کافی باشد. بیوست می‌تواند با ملین های بدون نسخه نیز درمان شود.



کنترل بیوست از طریق تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی:

تغییرات ساده در رژیم غذایی و شیوه زندگی تان در بیشتر موارد کمک خواهد کرد که علائم بیوست از بین برond و بیوست را مدیریت کنید. از یک و یا تعداد بیشتری از توصیه های زیر پیروی نمایید:

رجیم پُرفیبر: یک رژیم پُرفیبر با حداقل ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر در هر روز به نرم شدن و افزایش حجم مدفوع تان کمک می‌کند. برای بهبود بیوست توصیه می‌شود که فیبر دریافتی را به تدریج افزایش دهید. البته تدریجی و آهسته افزایش دادن فیبر غذایی بسیار مهم است چرا که افزایش سریع فیبر غذایی منجر به نفخ و ناراحتی می‌گردد و بالعکس عوارض نامطلوبی را به همراه دارد.

در ضمن باید توجه داشت که به مواد افزایش دادن محتوای فیبر غذایی باید دریافت مایعات را نیز افزایش داد. غذاهایی با فیبر بالا شامل دانه ها، [حبوبات](#) کامل و میوه ها و سبزیجات تازه می‌باشد.