



راه های درمان یبوست

راه های درمان

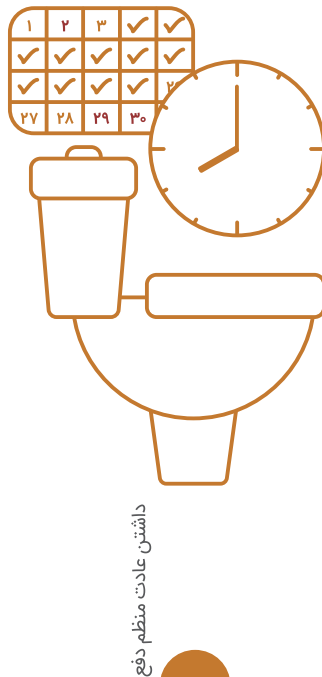
یبوست

یبوست مشکلی است که بسیاری از افراد را آزار می‌دهد.

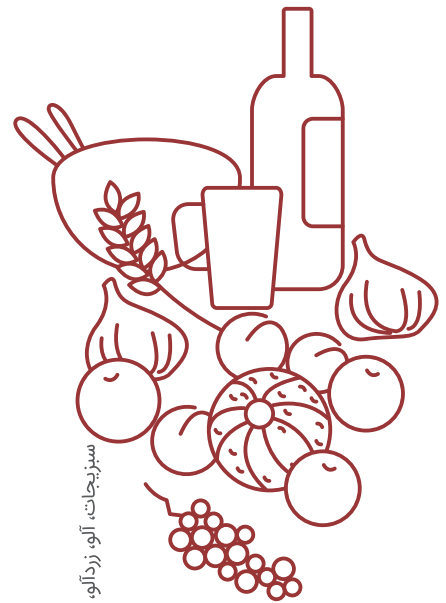
سالمندان و کسانی که برای بیماری‌های مزمن به مدت طولانی دارو مصرف می‌کنند و کسانی که تحرک کمی دارند بیشتر ممکن است دچار یبوست شوند.

اولین کار برای رفع یبوست، اصلاح سبک زندگی است.

- بیشتر تحرک داشته باشید: فعالیت فیزیکی، علاوه بر اینکه برای سلامت قلب و حفظ وزن مناسب، مفید است برای رفع یبوست هم کمک‌کننده است. راه رفتن، انجام کارهای خانه، شنا و سایر ورزش‌ها بسیار مفید است. **سعی کنید فعالیت‌های را که به آن علاقه دارید پیدا کنید.** مدت طولانی در وضعیت نشسته یا بی‌تحرک ننمایید و دستکم هر بیست دقیقه از جای خود بلند شوید و حرکت کنید.



داشتن عادت منظم دفع



سبزیجات، آلو، زردآلو، انجیر و ...

روغن زیتون نیز ملین مؤثری است. می‌توانید هرروز صبح ناشتا یک تا دو قاشق روغن زیتون مصرف کنید و یا در پخت نهار و شام و یا انواع سالاد از روغن زیتون استفاده کنید. در صورتیکه این روش‌ها به رفع یبوست کمک نکرد با پزشک خود در این مورد مشورت کنید. داروهایی برای درمان این مشکل وجود دارد که می‌توانید زیر نظر پزشک استفاده کنید.

● **عادت دفع روزانه داشته باشید:** بعد از صبحانه حرکات روده برای دفع بیشتر می‌شود. به‌طور منظم صبح‌ها یا نیم ساعت بعد از غذا به دست‌شویی بروید.

● **به اندازه کافی آب و مایعات بدون قند بنوشید:** مصرف زیاد قهوه، چای و مایعات گازدار یا نوشابه‌ها مناسب نیست. اگر بیماری قلبی دارید برای مصرف مایعات بیشتر، ابتدا با پزشک مشورت کنید.

● **تغذیه مناسب داشته باشید:** نان و حبوبات غنی‌شده را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. **روزانه مقدار فراوانی میوه و سبزی مصرف کنید.** در وعده‌های نهار و شام ابتدا سالاد بخورید. سالادها را هر بار با تنوع بیشتر از انواع مختلف سبزی تهیه کنید. به‌جای سس‌های آماده از روغن زیتون و آبلیمو و یا آب‌غوره بسته به سلیقه‌تان استفاده کنید.

● از سیوس برنج، جو یا گندم استفاده کنید. سیوس رامی‌توانید در سوپ، غذاها، ماست یا حبوبات پخته بریزید.

● از خوراکی‌های ملین روزانه استفاده کنید. **آلو، گلابی، انجیر، انگور، کشمش، انبه، پرتقال، هلو، زردآلو، طالبی، کدوخلوایی و اسفناج** از میوه‌ها و سبزیجات ملین هستند. مصرف این خوراکی‌ها به‌ویژه صبح‌ها به دفع کمک می‌کند.

مرکز سلامت روان و توانبخشی
بیمارستان روزبه (مسرت)
مرکز روزانه



انجمن علمی
روان‌پزشکان ایران

