

همه چیز درباره یک بیماری عذاب آور

آب و مایعات، مصرف کم میوه و سبزیجات (فیبرها)، مصرف زیاد کافئین، بی تحرکی یا کم تحرکی، افزایش سن، استرس و چاقی که ممکن است حالت‌های انسدادی در روده ایجاد کند و یا انسداد روده خود باعث یبوست شده باشد که نیاز به مداخله جراح دارد. این در حالی است که در بسیاری از موارد یک رژیم غذایی متعادل با فیبر فراوان مانع از ایجاد یبوست می‌شود.

حتماً یک فرد ورزشکار باشد. بلکه اگر روزانه و به‌طور مداوم حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی داشته باشد بسیار مؤثر است. صرف وقت کافی برای اجابت مزاج هم از نکات بسیار مهم است. بیشتر مواقع به علت شتاب و عجله توجه و دقت کافی به زمان اجابت مزاج نمی‌شود. از این رو توصیه می‌شود که حتماً ساعت معینی از روز به اجابت مزاج اختصاص داده شود. نکته مهم دیگر این که هرگز نباید احساس اجابت مزاج را صرفاً به دلیل دوری از منزل یا کارداشتن نادیده گرفت. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید جهت جلوگیری از یبوست هنگام رژیم انجام دهید، نخوردن غذاهای نفاخ و تند است. برای دفع بهتر در این دوران، پیشنهاد می‌شود استفاده از یک قاشق روغن زیتون را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. این روغن ملین کمک می‌کند تا مواد دفعی مرطوب شده و خارج شدن مدفوع به راحتی صورت گیرد. از جمله میوه‌ها و موادی که عمل دفع را راحت‌تر می‌کند می‌توان به آلو، آلو بخارا، تمر هندی و... اشاره کرد. این مواد دارای ترکیباتی هستند که سبب تحریک حرکات دودی شکل روده شده و دفع را آسان‌تر می‌کنند. برای این منظور بهتر است چند عدد آلو را به مدت ۴۸ ساعت در آب سرد بخیسانید و بعد از هر وعده غذایی، ۱۰ عدد آن را مصرف کنید. دانه‌های چیا هم پس از مصرف، ماده‌ای شبیه ژلاتین تشکیل می‌دهند که نرم شدن مدفوع و حرکات منظم روده را در پی دارند.»

دینداری در مورد مصرف داروهای ملین و گیاهی برای درمان یبوست توضیح می‌دهد: «باید از مصرف هر نوع ملین چه گیاهی و چه دارویی بدون تجویز پزشک پرهیز کرد. با اینکه مصرف کوتاه‌مدت ملین‌ها برای مبارزه با یبوست ضروری است، اما مصرف بی‌رویه آن‌ها می‌تواند مشکلاتی را به همراه داشته باشد. برخی از مردم تصور می‌کنند که مصرف ملین‌های گیاهی بی‌ضرر است در صورتی که همیشه چنین نیست. مثلاً مصرف طولانی‌مدت برگ سنا می‌تواند مشکلات بسیاری را به دنبال داشته باشد. از طرف دیگر داروهایی مثل برخی داروهای قلبی، قرص کلسیم، داروهای کدئین‌دار، شربت‌های آنتی‌اسید، قرص آهن و داروهای ضداسفردگی باعث یبوست می‌شوند.»



توجه داشت که افزایش مصرف غذاهای فیبردار باید به آهستگی صورت گیرد تا بدن به آن‌ها عادت کند. در غیر این صورت فرد دچار نفخ شکم و دل پیچه خواهد شد. همچنین حتی‌الامکان باید از غذاهایی که فیبر اندک دارند مانند بستنی، پنیر، گوشت، چپیس و سبزی‌مینی سرخ کرده، پیتزا، غذاهای کنسروی و غذاهای چرب مانند آبگوشت و کله‌پاچه پرهیز کرد. مسئله بعدی میزان مصرف آب و مایعات است. متأسفانه گاهی اوقات به علت مشکلات روزمره فراموش می‌کنیم که به میزان کافی آب مصرف کنیم. از این‌رو سیستم گوارشی دچار خشکی می‌شود. مصرف مایعات بخصوص آب یا آب‌میوه‌ها باید به میزان کافی باشد. مصرف روزانه حداقل سه لیتر مایعات (معادل ۱۲ لیوان بزرگ) برای پیشگیری از یبوست مفید است. در زمانی که فرد یبوست دارد باید از مایعات کافئین‌دار، نوشابه و چای پررنگ پرهیز کند زیرا اثر معکوس دارد. تحرک کافی نیز یکی از کارهای بسیار مفید برای مبارزه با یبوست است. البته نیازی نیست

یکی از مشکلاتی که زندگی مدرن با خود به ارمغان آورده، عارضه یبوست است. با مدرنیزه شدن جوامع در جهان، تحرک افراد کم شده و اکثر مسافت‌ها با ماشین طی می‌شود. همچنین فست‌فود و تنقلات جای میوه و سبزیجات را در سبد غذایی گرفته است. یبوست خودبه‌خود ایجاد نمی‌شود بلکه عواملی هستند که این عارضه را به وجود می‌آورند. این عوامل عبارت‌اند از نداشتن خواب کافی، مصرف کم

گزارش



دکتر علیرضا دینداری، متخصص گوارش در مورد یبوست به «آتی‌نو» می‌گوید: «یبوست یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی است که حدود ۱۶ درصد از مردم نوع مزمن آن را در طول زندگی تجربه می‌کنند. یبوست عبارت است از اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته که معمولاً با ناراحتی هنگام دفع همراه است. در برخی موارد احساس پری و سنگینی هم به آن اضافه می‌شود. تصور غلطی در برخی از بیماران وجود دارد که می‌پندارند حتماً باید روزی یک‌بار اجابت مزاج داشته باشند. این در حالی است که تعداد دفعات اجابت مزاج در هر فرد بسته به میزان و نوع مواد غذایی مصرفی، میزان فعالیت و... متفاوت است. مطالعات انجام شده نشان داده که هر فرد در طول زندگی خود یبوست را به نوعی تجربه می‌کند اما اغلب موارد گذراست.»

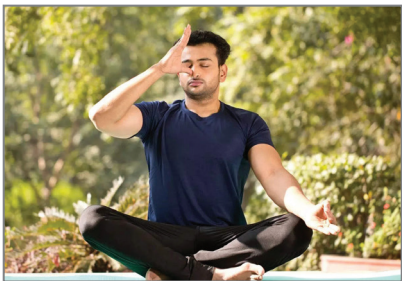
این بیماری معمولاً به علت کم‌آبی بدن، سن بالا، عدم تحرک کافی، مسافرت، بارداری، استفاده از داروهایی مانند آنتی‌اسیدهای خاص، ضددرد، دیورتیک‌ها، برخی درمان‌های بیماری پارکینسون و استفاده بیش از حد از ملین‌ها، مشکلات کولون و رکتوم، مشکلات هورمونی و انسداد روده به وجود می‌آید. با بالا رفتن سن، تغییرات بسیاری در بدن انسان رخ می‌دهد. سیستم‌های داخلی بدن کند می‌شوند و کارایی خود را از دست می‌دهند. از طرف دیگر رژیم غذایی و شرایط و سبک زندگی دچار تغییر می‌شود. بسیاری از افراد بالای ۶۰ سال این بیماری را تجربه می‌کنند.

انواع یبوست

او در مورد انواع یبوست می‌افزاید: «به‌طور کلی دو نوع یبوست داریم؛ اولیه و ثانویه. این‌ها ممکن است در هر سن و سالی اتفاق بیفتند و فقط مخصوص افراد سالمند نیستند.

یبوست اولیه زمانی اتفاق می‌افتد که در عملکرد روده اختلالی وجود داشته باشد. یعنی علت ایجاد یبوست در این حالت ناشی از بیماری یا داروی خاصی نیست.

ورزش‌های مناسب برای رفع یبوست



برای از بین بردن یبوست و جریان یافتن خون در سیستم گوارشی است. هم می‌توانید در فضای باز دوچرخه‌سواری کنید و هوای تازه را به ریه‌های‌تان برسانید، هم از دوچرخه ثابت در باشگاه یا خانه استفاده کنید.

پیاده‌روی سریع

پیاده‌روی سریع به تحریک حرکات روده کمک می‌کند. سعی کنید حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی یک راه عالی برای افزایش جریان خون در سیستم گوارشی، بهبود سرعت متابولیسم و کمک به حفظ حرکات روده است.

پلانک

این حرکت می‌تواند به تقویت عضلات مرکزی و بهبود هضم و دفع راحت کمک کند. برای اجرای پلانک، با بازوهای صاف و دست‌های باز به اندازه عرض شانه‌ها، روی پنجه پا در موازات زمین قرار بگیرید. عضلات میانی خود را درگیر کنید و این وضعیت را در سه ست ۳۰ ثانیه‌ای تکرار کنید. به مرور، زمان آن را افزایش دهید تا بتوانید سه دقیقه بدون استراحت در حالت پلانک بمانید.

ورزش با کاهش زمان حرکت غذا در روده بزرگ به رفع یبوست کمک می‌کند. به علاوه، ورزش هوازی تنفس و ضربان قلب را تسریع می‌کند. این به تحریک انقباضات طبیعی عضلات در روده کمک می‌کند. بهترین ورزش‌ها برای رفع یبوست به شرح زیر هستند:

یوگا

بسیاری از حرکات یوگا جریان خون را در دستگاه گوارش افزایش می‌دهند و به تحریک انقباضات روده می‌انجامند. با قرار دادن دست و زانو روی زمین شروع کنید. مطمئن شوید که زانوهای‌تان زیر باسن، و مچ دست‌تان زیر شانه‌های‌تان باشد. ستون فقرات در حالت خنثی، پشت صاف و شکم درگیر باشد. یک دم عمیق بکشید. هنگام دم، کمر خود را قوس دهید، اجازه دهید شکم‌تان شل شود. سپس سر خود را بالا بگیرید، بدون اینکه فشاری به گردن خود وارد کنید. هنگام بازدم، ستون فقرات خود را به سمت سقف گرد کنید. ناف خود را به سمت ستون فقرات خود بکشید و شکم خود را درگیر کنید. چانه خود را به سمت قفسه سینه جمع کنید و اجازه دهید گردن‌تان آزاد شود.

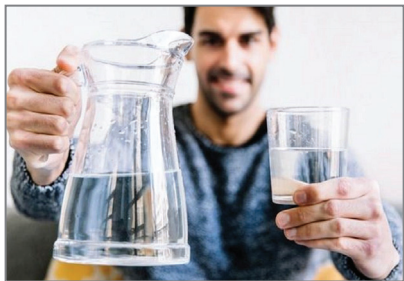
اسکات

اسکات یک ورزش عالی برای بهبود حرکات روده است. برای انجام اسکات، پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید، انگشتان پا به سمت جلو باشند. زانوهای‌تان را خم کنید و بدن‌تان را پایین بیاورید انگار که نشسته‌اید. پشت خود را صاف کنید و سینه خود را رو به جلو نگه دارید. قبل از اینکه دوباره بایستید، وضعیت اسکات را چند ثانیه حفظ کنید.

دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری یکی دیگر از ورزش‌های عالی

راه‌های پیشگیری از یبوست



تغییر رفتارهای فردی

این موضوع تا حد زیادی می‌تواند به پیشگیری از به وجود آمدن یبوست کمک کند. به همین دلیل بهتر است به هنگام نیاز عمل دفع را انجام داده و از به تعویق انداختن آن خودداری کنید. همچنین بهتر است هر روز پس از صبحانه عمل دفع را انجام دهید تا بدن شما به این زمان عادت کند.

رفتارهای غذایی

از دیگر کارهایی که از دچار شدن به یبوست جلوگیری می‌کند، مصرف نان‌های سبوس‌دار است. این نان‌ها که به نان کامل معروف‌اند، شامل سنگک و بربری سبوس‌دار و روغن می‌شوند. در مقابل این نان‌ها، تافتون و باگت قرار می‌گیرند که برای دوران رژیم اصلاً مناسب نیستند و می‌توانند شرایط ایجاد یبوست را فراهم کنند.

افزایش مصرف آب

برای رفع مشکل یبوست پیشنهاد می‌کنیم آب ولرم بیشتری در طی روز بنوشید. همان‌طور که می‌دانید بخش زیادی از مایعاتی که می‌نوشید توسط روده بزرگ جذب می‌شوند تا عمل دفع به راحتی صورت پذیرد. حال اگر میزان آب کم باشد، بی‌شک مدفوع شما خشک و سفت‌تر شده و عمل دفع به سختی و همراه با درد انجام خواهد شد. پس مصرف آب ولرم بخصوص ناشتا می‌تواند به تحریک حرکات دودی روده و دفع آسان‌تر کمک کند.

تغییر رفتارهای دارویی

تغییر رفتارهای دارویی غلط تا حد زیادی می‌تواند در یبوست نقش داشته باشد. به عنوان مثال بسیاری از

نکته



تغذیه مناسب

برای رفع یبوست



برای درمان یبوست باید به رژیم غذایی‌تان توجه ویژه‌ای کرده و فیبر بیشتری مصرف کنید. بعضی مواد غذایی مفید برای درمان یبوست عبارت‌اند از:

- لوبیا:** لوبیاها بیش از ۱۰ گرم فیبر در هر فنجان دارند که تقریباً از هر منبع فیبر دیگری بیشتر است. لوبیا دارای ترکیبی عالی از فیبر محلول و نامحلول است که هر دو به حرکت غذا در روده کمک می‌کنند تا یبوست برطرف شود.
- پاپ کورن:** ذرت پوداده انتخاب خوبی برای یک میان‌وعده با فیبر بالاست که یبوست را تسکین می‌دهد. یک فنجان پاپ کورن حاوی ۳٫۵ گرم فیبر و دارای کمتر از ۱۰۰ کالری است. از پاپ کورن سینما یا پاپ کورن مخلو از کره دوری کنید؛ زیرا چربی بالا نه تنها حاوی کالری زیادی است، بلکه باعث یبوست می‌شود.
- آجیل:** بادام، گردو و فندق نسبت به سایر مغزها فیبر بیشتری دارند. حدود ۲۳ مغز حاوی ۳٫۵ گرم فیبر، ۱۹ نصف گردو حاوی ۲٫۷ گرم فیبر و ۱۴ مغز فندق دارای ۱٫۹ گرم فیبر است. دانه‌ها یکی دیگر از انتخاب‌های خوب پر از فیبر برای تسکین یبوست هستند.
- سیب‌زمینی شیرین:** یکی دیگر از مواد غذایی بسیار مفید دارای فیبر بالا، سیب‌زمینی شیرین است که تأثیر زیادی در درمان یبوست دارد. در یک عدد سیب‌زمینی شیرین متوسط که تقریباً ۱۱۴ گرم است حدود ۳٫۸ گرم فیبر وجود دارد. فیبر موجود در این خوراکی بیشتر به صورت نامحلول است، اما در کنار آن مقداری فیبر محلول پکتین نیز دارد. فیبر نامحلول با افزایش حجم مدفوع به حرکت آن در روده کمک می‌کند.
- نان سبوس‌دار:** غلات کامل فیبر زیادی دارند که نه تنها برای روده بلکه برای قلب نیز انتخاب خوبی محسوب می‌شوند. محققان دانشگاه فنلاند در هلسینکی دریافتند نان چاودار با سبوس بهتر از نان گندم و ملین‌ها برای رفع یبوست است. آن‌ها یافته‌های خود را در مجله تغذیه در سال ۲۰۱۰ گزارش کردند. آزمودنی‌های آن‌ها به اندازه کافی (هر کدام ۱۲٫۳ گرم) خوردند تا ۳۰ گرم فیبر در روز دریافت کنند.
- دانه چیا:** یکی از منابع بسیار مفید برای برطرف کردن یبوست، دانه چیاست. دانه چیا از بهترین منابع فیبر محسوب شده که در هر ۲۸ گرم از آن حدود ۱۰٫۶ گرم فیبر وجود دارد. ۸۵ درصد از این فیبر نامحلول و ۱۵ درصد از آن فیبر محلول است. دانه چیا پس از قرار گرفتن در آب حالت ژله‌ای پیدا کرده که نرم شدن مدفوع را در پی دارد. این دانه را به غذاها، نوشیدنی‌ها و اسموتی اضافه کرده یا به تنهایی با آب مصرف کنید.
- کلم بروکلی:** فقط نصف فنجان بروکلی پخته شده حاوی ۲٫۸ گرم فیبر برای کمک به رفع یبوست است و همچنین سرشار از ویتامین (C) است. کلم بروکلی یک غذای جانبی عالی است و می‌توان آن را به صورت خام به عنوان میان‌وعده همراه با هوموس یا دیپ کم‌چرب مصرف کرد.
- اسفناج:** سبزیجاتی مانند اسفناج هم منبع بسیار مناسبی از ویتامین C هستند و هم سرشار از فیبر بوده و ویتامین (K) بدن را نیز تأمین می‌کنند. استفاده از این نوع سبزیجات می‌تواند وزن و حجم مدفوع را افزایش داده و به حرکت راحت‌آن در روده کمک کنند. میزان فیبر موجود در اسفناج بسیار بالاست، به‌صورتی که یک فنجان اسفناج پخته شده تا ۴٫۳ گرم فیبر دارد. با مصرف این میزان اسفناج می‌توانید تا ۱۷ درصد از نیاز روزانه خود را به اسفناج تأمین کنید.