



# یوست در سالمندان

# راهنمای اداره کلاس

- ▶ **تعداد جلسات :** یک جلسه
- ▶ **مدت دوره:** ۴۵ دقیقه
- ▶ **تعداد فراگیران:** حداقل ۴ نفر (خانواده و مراقبین سالمند هم جزء فراگیران محسوب می شوند)
- ▶ **چیدمان کلاس:** نیم دایره
- ▶ **منابع آموزش:** کتاب تغذیه در دوران سالمندی (صفحه ۱۵ تا ۲۹)
- ▶ **اجرای جلسه آموزشی:**
  - ▶ ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم به مدعوین، خود را معرفی نموده و از حضار هم درخواست کنید خود را معرفی نمایند.
  - ▶ آموزش به صورت مشارکتی و پرسش و پاسخ و ایفای نقش برگزار شود.
- ▶ **اهداف آموزشی**
  - ▶ در پایان جلسه آموزشی مبحث یبوست در سالمندان فراگیران قادر باشند :
  - ▶ یبوست و فرایند بروز آن را شرح دهند.
  - ▶ حداقل سه مورد از عوارض بروز یبوست در سالمندان را نام ببرند.
  - ▶ سه مورد از علل زمینه ساز ایجاد یبوست در سالمندان را بیان کنند.
  - ▶ علل اصلی زمینه ساز ایجاد یبوست در سالمندان را بیان کنند.
  - ▶ حداقل چهار مورد از موارد موثر در مدیریت ، درمان و کنترل یبوست را نام ببرند.
  - ▶ مواردی که باید به پزشک مراجعه کنند را نام ببرند.

# یبوست چیست؟

▶ منظور از یبوست یک بیماری مشخص نیست ، بلکه به مشکلاتی که فرد در حرکت روده تجربه می کند اشاره دارد . تکرار دفع در هفته کم تر از ۳ مرتبه را نیز به عنوان یبوست می شناسند . اما بهتر است هرگونه اجابت مجاز سخت ، تخلیه ناقص ، مدفوع سفت و... را نیز یبوست بنامیم. این وضعیت ممکن است شرایط سختی برای شما به وجود آورد و با درد و ناراحتی همراه باشد . پس بهتر است علائم آن را تشخیص داده و راه های درمان آن را امتحان کنید

# یبوست در سالمندان می تواند منجر به:

- ▶ اضطراب
- ▶ افسردگی
- ▶ احساس ناخوشی
- ▶ وجود یک توده حجیم و سفت از مدفوع در روده بزرگ که امکان دفع کردن آن نیست
- ▶ بی اختیاری ادراری از نوع افزایش جریان
- ▶ در موارد پیشرفته می تواند منجر به احتباس ادراری گردد.
- ▶ یکی از مشکلاتی که در رابطه با یبوست در سالمندان وجود دارد، **خوددرمانی در یبوست می باشد.**

# علل یبوست در سالمندان:

► عوامل زیادی باعث ابتلا به یبوست می‌شوند. برای درمان، بهتر است علت ابتلا به آن را ریشه‌یابی کرده، تا پس از بهبود از عود بیماری جلوگیری کنید. این عوامل شامل:

## ۱- داروها

► در صورتی که سالمند برای درمان بیماری‌های خود دارو مصرف می‌کند، باید به آن‌ها به عنوان علت بیماری مشکوک باشید؛ چراکه خیلی از داروها مثل داروهای ضد تشنج، آنتی هیستامین‌ها، دیورتیک‌ها، مکمل‌های آهن، داروهای ضد روان‌پریشی، آنتی اسیدها، مکمل‌ها کلسیم و رزین‌های اسید صفراوی عامل ایجاد یبوست هستند.

## ۲- تغییرات در روال زندگی

بعضی از سالمندان با تغییر روال زندگی مثل مسافرت ، نشستن‌های طولانی در وسایل نقلیه ، تغییر در دفع ، برهم خوردن برنامه غذایی و... دچار یبوست می‌شوند.

## ۳- ابتلا به بعضی از بیماری‌ها

هر قسمتی از بدن که دچار مشکل شود ، قسمت‌های دیگر را تحت تاثیر قرار می‌دهد . بدین ترتیب ابتلا به بعضی از بیماری‌ها ، احتمال ابتلا به یبوست را افزایش می‌دهد . در بعضی از موارد ، سندروم روده تحریک پذیر، پارکینسون ، مشکلات دستگاه گوارش ، اختلالات تیروئید و... عامل ابتلا به یبوست هستند.

## ۴- مصرف ناکافی آب

نوشیدن آب به میزان کافی ، بر عدم ابتلا به یبوست تاثیر دارد . آب مصرفی در روده جذب می‌شود و چنانچه سالمند به اندازه کافی آب مصرف نکند ، آب به میزانی به روده نمی‌رسد که روده نرم بماند و موجب یبوست نشود.

▶ حتما تاکنون شنیده‌اید که مصرف فیبر برای سلامت دستگاه گوارش سالمند مفید است. فیبرها در مواد غذایی مثل میوه‌ها، سبزیجات، غلات، دانه‌ها، آجیل و... یافت می‌شوند. این مواد دو گروه‌اند، فیبرهای محلول و نامحلول. فیبرهای نامحلول باعث حجیم شدن مدفوع می‌شوند.

▶ هنگامی که مدفوع حجیم شد، همه چیز به حرکت در می‌آید و روده تخلیه می‌شود. فیبرهای محلول نیز، آب را به خود جذب کرده و ماده‌ای ژله‌ای مانند را به وجود می‌آورند. بدین ترتیب مدفوع روان‌تر شده و به راحتی از روده عبور می‌کند. چنانچه به بدن سالمند به اندازه کافی فیبر نرسد، دچار یبوست خواهد شد.



## ۶- عدم تحرک

ورزش، تحرک، پیاده روی و... همگی از ابتلا به یبوست جلوگیری می‌کنند. اما اغلب افراد سالمند به دلایل مختلف، تحرک کمی دارند. با کم‌تر شدن تحرک، حرکات روده نیز کاهش یافته و شاهد بروز یبوست خواهیم بود.



# تشخیص یبوست شدید در سالمندان:

- ▶ اگر می‌خواهید بدانید که سالمند به یبوست مبتلا شده است یا نه باید درباره علائم زیر از او سوال پرسید. اگر حداقل دو مورد از علائم را تجربه کرده باشد؛ به یبوست مبتلا شده است.
- ▶ سفت شدن مدفوع و دفع همراه با درد و ناراحتی
- ▶ اجابت مجاز کم‌تر از سه مرتبه در هفته
- ▶ سوزش، گرفتگی و درد در معده
- ▶ بروز حالت تهوع و نفخ
- ▶ احساس عدم تخلیه پس از دفع
- ▶ فشار بیش از اندازه به روده‌ها هنگام دفع

# مدیریت ، درمان و کنترل یبوست

## ► عادات غذایی:

- کم خوردن مواد غذایی حاوی "فیبر" موجب یبوست می شود. وقتی که مشکلات دندانی داریم، جویدن غذا سخت است بنابراین میوه و سبزی کمتری خورده و دچار یبوست می شویم. در چنین مواردی از سبزی های خرد شده یا میوه های پخته و یا رنده شده می توانیم استفاده کنیم.
- بنابراین مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزانترین و راحت ترین راه درمان یبوست است.
- گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند. هم چنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس می باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می کنند.

- افراد سالمند کمتر احساس تشنگی می کنند. اگر فقط زمانی که تشنه هستید آب و سایر مایعات را بنوشید، مطمئن باشید که مایعات کافی به بدن شما نمی رسد. مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات که بهتر است آب ساده باشد بنوشید. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.
- چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم کم چربی بنوشید. این کار ضمن تامین مایعات بدن به کار کردن روده هم کمک می کند. همچنین موجب می شود شب راحت تر بخوابید.

# فعالیت بدنی:

▶ افرادی که در طول روز تحرک کمی دارند و زیاد می نشینند، معمولاً دچار یبوست می شوند. بنابراین به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می کند.

▶ پیاده روی یبوست را کم می کند

# زمان اجابت مزاج :

- ▶ کسانی که به دلایل مختلف مزاج را به تاخیر می اندازند پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهند شد. مثلاً زمانی که برای کاری عجله دارند و یا بیرون از منزل هستند و تمایل به استفاده از توالت عمومی ندارند اجابت مزاج دچار تاخیر می شود. زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید، بلافاصله به توالت بروید.
- ▶ همچنین وقتی اجابت مزاج هر روز در یک ساعت معین انجام شود روده ها عادت می کنند که در همان زمان معین کار کنند. این زمان بهتر است پس از خوردن غذا و ترجیحاً پس از خوردن صبحانه باشد.
- ▶ زمانی را انتخاب کنید که کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید.
- ▶ اگر از توالت فرنگی استفاده می کنید، یک زیر پایی بلند حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هریک از پاها، بگذارید. این کار باعث می شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک می کند.

# مصرف داروهای مسهل:

- ▶ اگر از داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده و یبوست به وجود می آید.
- ▶ بنابراین از مصرف خودسرانه ی داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید.
- ▶ افزایش میزان دریافت آب در طول روز می توان از سالمند خواست تا در هر بار خوردن قرص ها، آب زیادی نوشیده شود.
- ▶ کاهش مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مثل چای یا قهوه و نوشیدنی های الکلی .
- ▶ افزایش میزان دریافت میوه جات و غلات کامل در رژیم غذایی سالمندان، زیرا این مواد با افزودن فیبر به محتوی مدفوع باعث افزایش حجم آن شده و در نتیجه عمل دفع راحت تر انجام می گیرد.

- ▶ افزایش فعالیت بدنی و پرهیز از بی تحرکی. چراکه سبک زندگی نشسته و بی تحرک منجر به یبوست می شود.
- ▶ عدم تاخیر در دفع مدفوع. اگر سالمند احساس دفع مدفوع دارد و درد راز مدت آن را به تعویق می اندازد، می تواند باعث ایجاد یبوست گردد.
- ▶ در موارد لزوم ، استفاده از ملین های بدون نسخه که البته توصیه می شود مصرف این بطور کلی مصرف ملین ها بصورت مستمر بیشتر از دو هفته، توصیه نمی شود.



# در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید :

- ▶ اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
- ▶ اگر اخیرا عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است. مثلا تعداد اجابت مزاج کمتر یا بیشتر شده است و یا مدفوع سفت تر یا شل تر شده است .
- ▶ اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید .
- ▶ اگر در مدفوع شما خون دیده می شود .
- ▶ اگر مدفوع شما سیاه رنگ شده است .



شاد و سالم باشید