

حرکات ناکافی روده، سفتی، سختی و خشکی بیش از حد مدفوع در اثر کاهش تخلیه یا پر شدگی راست روده یبوست تعریف می‌گردد. مهم است که فرد از الگوی مخصوص روده‌اش آگاه باشد چون الگوی دفعی که در یک شخص طبیعی تلقی میشود ممکن است در شخص دیگر مشکل قلمداد شود. در هر صورت چنانچه دو روز از آخرین اجابت مزاج گذشته باشد اقدامات مناسب باید انجام شود.

#### چه علائمی را باید دنبال کرد:

- اجابت مزاج سفت و کم مقدار باشد.
- خروج مقداری مدفوع نرم و آبی شبیه اسهال
- درد یا کرامپ معده
- دفع مقدار زیادی گاز و نفخ زیاد
- اتساع شکم
- عدم دفع مدفوع در سه روز گذشته
- تهوع و استفراغ

• احساس پری شکم و ناراحتی

#### بیمار چه اقداماتی میتواند انجام دهد:

- برای دفع زمان خاصی را در نظر بگیرید.
- صبحها بعد از صبحانه بهترین زمان برای عمل دفع میباشد.
- در صورت احساس دفع فورا به دست شویی رفته و عمل دفع را به تاخیر نیاندازید.
- در طول روز ورزشهای سبک نظیر پیاده روی انجام دهید.
- مایعات کافی در طول روز مصرف کنید.
- از مواد غذایی پر فیبر نظر محصولات برگ سبز، سبوس، میوهجات تازه و ذرت بو داده استفاده کنید.
- از تنقیه یا شیاف استفاده نکنید و در مورد استفاده از مسهل و یا نرم کنندهها با تیم درمان مشورت کنید.

#### اقدامات مراقبین در خصوص یبوست

بیماران:

- تعیین عادات روده‌های نرمال

• بررسی الگوی دفع (قوام و دفعات دفع مدفوع)

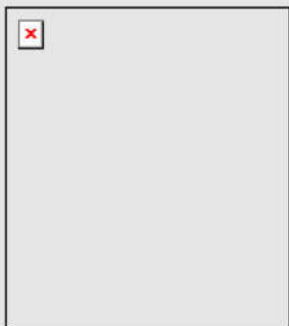
• تشویق بیمار به داشتن فعالیت در حد تحمل

• باید به بیمارانی که در معرض یبوست هستند آموخت تا مصرف میوهجات، سبزیجات، فیبرها و مایعات را افزایش دهند. بیماران باید حداقل 2 الی 3 لیتر مایعات مصرف کنند.

• از مصرف غذاهای یبوستزا مانند پنیر، تخم مرغ، مواد نشاستهای، شکلات و مواد قندی پرهیزند.

• مصرف غذا در یک زمان مشخص در هر روز به تنظیم دفع بیمار کمک میکند.

• بیماران باید تا حد امکان به داشتن فعالیت‌های فیزیکی تشویق شوند، چون فعالیت فیزیکی و ورزش موجب تحریک حرکات دودی روده میشود.



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی شهید مطهری

تهیه کننده نیلوفر کریمیان فرد

رابط آموزش بخش شیمی درمانی

تایید کننده سرکار خانم توکلی

سوپروایزر آموزش

**یبوست در بیماران**

**تحت شیمی درمانی**

**بهار ۱۴۰۱**

منابع:

**American cancer society2018.web**

- بیماران باید بلافاصله به تحریک برای تخلیه پاسخ دهند و منتظر نمانند.
  - در بیماران با تضعیف مغز استخوان، انما با مشورت پزشک با احتیاط صورت بگیرد.
- در موارد زیر با تیم درمان تماس بگیرید:
- عدم دفع مدفوع در 84 ساعت گذشته
  - وجود خون در اطراف مقعد یا در مدفوع
  - درد شکم و استفراغ که متوقف نمیشود
  - یک تا دو روز بعد از دادن مسهل، دفع مدفوع صورت نگرفته باشد.