یبوست

این بیماری را "ام الامراض" یعنی " مادر بیماریها" می نامند. در بسیاری منابع طب جدید دفع کمتر از سه بار در هفته را یبوست واقعی در نظر می گیرند، حال آنکه در دیدگاه طب ایرانی دفع باید مطابق با وعده های غذایی اصلی هر فرد صورت می گیرد و همچنین قوامی بسیار نرم (مانند عسل) داشته باشد؛ در نتیجه دفع کمتر از دو بار در روز و هرگونه سختی و احساس فشار در زمان دفع یوبست در نظر گرفته می شود و با توجه به این نکته آمار یبوست بسیار بالا خواهد بود.

وقتی مواد دفعی در زمان مناسب از روده ها خارج نشوند امکان بازجذب و بازگشت آنها به دستگاه گردش خون وجود دارد. یبوست هم به دلیل ایجاد حس ناخوشایند و هم به دلیل دفع نشدن مواد زیاد علاوه بر تأثیرات منفی جسمی می تواند به شدت حالات روانی فرد نیز اثر منفی بگذارد.

روش های پیشگیری از یبوست

۱- ساعات منظم غذایی را رعایت نمایید: داشتن یک برنامه غذایی منظم بدن را برای ایجاد هماهنگی در هضم، جذب و دفع مواد یاری می دهد.

۲- در هنگام احساس نیاز به دفع به هیچ وجه آن را به تعویق نیندازید: این مسأله به ویژه در کودکان بسیار حائز اهمیت است، برخی از پدران و مادران فرزندان خود را از استفاده از سرویس های بهداشتی مهدکودک ها یا مدارس به دلیل ترس از آلودگی منع می کنند و کودک مجبور به خودداری شده و این امر به مرور موجب اخلال در حرکات طبیعی روده و ایجاد یبوست می گردد. از طرفی برخی کودکان که از ابتدا مدفوع سفت دارند به دلیل ترس از درد هنگام دفع از این کار خودداری می کنند و در نتیجه دچار تشدید یبوست اولیه خواهند شد.

در این شرایط باید تحت نظر یک متخصص درمان یبوست انجام شده و در صورت لزوم از مشاوره های روانی نیز بهره گرفت.

۳- از مصرف غذاهای خشکی آور و یبوست زا مانند عدس، موز نارس، میوه های ترش و قابض، بادمجان، گوشت های مانده یا نمک سود، قهوه، نسکافه، ترشی ها، نگهدارنده، مواد غذایی شور یا پر ادویه و پنیرهای کهنه خودداری نمایید.

۴- از موقعیت های استرس زا یا خشم آور دوری کنید.

۵- از ماساژ کف پا و ماساژ شکم غافل نشوید: یکی از روش های کمک به کاهش یبوست ماساژ مداوم کف پا و شکم است، ماساژ کف پا یا با انگشتان دست یا به کمک وردنه قابل انجام است، ماساژ شکم نیز به صورتی دورانی و با روغن های مناسب مثل کرچک در جهت عقربه های ساعت انجام می شود.

۶- ورزش را فراموش نکنید: ورزش های معتدل مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و بالارفتن از پله نیز در تقویت عضلات روده و جلوگیری از یبوست مناسب است.

۷- حتی الامکان از توالت های ایرانی استفاده کنید زیرا وضعیت لگن و پاها در این موقعیت به دفع راحت و کامل کمک می کند (هرچند افرادی که از درد لگن یا زانو رنج می برند ناچارند از توالت فرنگی استفاده کنند).

۸- مصرف مرتب آش ساده طبی برای اکثر افراد مناسب است.