

بنام خداوند جان و

# CONSTIPATION

---

Maryam Ranjbar

M.D, Ph.D.

# Definition & key words

- Persistent, difficult, infrequent, or seemingly incomplete defecation



- Normal defecation

ردیف	خصوصیت	توضیح
۱	شکل	مجتمع و متشابه الاجزاء
۲	مقدار	حجم معتدل (نزدیک به حجم مواد غذایی خورده شده)
	رنگ	زرد سبک
	بو	بوی معتدل
	قوام	یکنواخت و ملایم
۳	زمان دفع	بر حسب عادت و نیاز فرد
	کیفیت خروج	خروج ساده و ارادی
۵	کف و موکوس	بدون کف و موکوس
۶	سرو صدا	با سروصدای زیاد همراه نیست
۷	سوزش مقعد	ندارد

## کلید واژه ها

حصر. احتباس ثفل. -بستن شکم- قبض، حبس، اعتقال، امساک بطن.  
احتباس، بازگرفتن، سخت کردن طبیعت.  
تلیین، اطلاق، اسهال بطن- تلیین، اطلاق، نرم کردن طبع.  
تلیین، نرم کردن، استطلاق شکم.-راندن طبیعت. اسهال طبیعت

# Definition & key words

## تعریف یبوست در طب سنتی

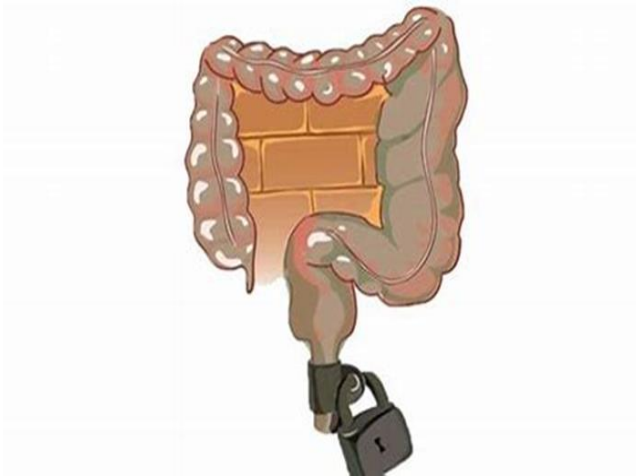


با توجه به خصوصیات مدفوع طبیعی از چند نظر تعریف می شود:

- از نظر مقدار و کمیت، حجم مدفوع کمتر از حجم غذای خورده شده باشد؛
- از نظر قوام، مدفوع سفت و خشک باشد؛
- از نظر وقت بروز، بیشتر از ۱۲ ساعت نجومی (12 تا 24 ساعت) از بروز آن گذشته باشد.
- احساس دفع ناکافی داشته باشد.

# Causes & diagnosis

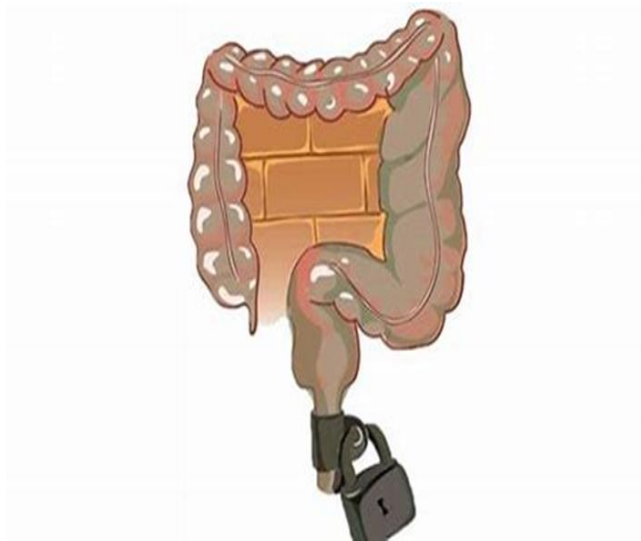
سوء مزاج گرم و خشک روده



مدفوع خشک و تیره، درد و سوزش روده، سوزش مقعد حین دفع،  
تلخی و خشکی دهان، اروغ بدبو، تهوع، بار زرد زبان با سرخی زبان  
تشنگی، اشتهای کم

# Causes & diagnosis

سوء مزاج سرد و خشک روده



مدفوع خشک و تیره، نفخ زیاد، سنگینی روده

ترشی و خشکی دهان، اروغ ترش، تیرگی زبان،

تشنگی کم، اشتهای کم یا کاذب

# Causes & diagnosis

سوء مزاج سرد و تر روده

مدفوع بلغمی منتفخ یا خشک، احساس تخلیه ناکامل، احساس سنگینی زیاد در روده،

رطوبت دهان، بار سفید زبان

عطش کم (در برخی تشنگی که با آب سرد تشدید و با آب گرم بهبود)



# Treatment

## 1-اصلاح سبک زندگی

تغذیه، خواب و بیداری، حرکت و سکون، حفظ مواد لازم و دفع مواد زائد ( پاکسازی)، وضعیت روحی روانی، آب و هوا

□ تدابیر کلی

□ تدابیر خاص هر نوع سوءمزاج

## 2-درمان دارویی

• خوراکی (با رد علائم هشدار و علل دارویی و یافت نشدن عامل توجیه کننده علل ارگانیک در شرح حال، شروع درمان های طب ایرانی به مدت 4 تا 8 هفته . سپس ارزیابی مجدد و در صورت عدم بهبود ارجاع به پزشک فوق تخصص گوارش)

## 3-اعمال یداوی ( بدون در نظر گرفتن نوع سوءمزاج )

□ ماساژ شکم (هر روز صبح حداقل به مدت 15 دقیقه یا 25-30 بار در جهت عقربه ساعت با روغن ویژه )

□ ماساژ کف پا

□ بادکش گرم شکم (مطالعه در کودکان)

□ آموزش تقویت عضلات کف لگن (در بیماران با مزاج سرد و تر و با علامت غالب تخلیه ناکامل روغن مالی پیرینه با روغن قسط)



# Treatment

## دارو درمانی

□ مسهل

□ سنا

□ صبر

در طب رایج بیش از 2 هفته استفاده نمی شوند  
اما در طب ایرانی با توجه به بکارگیری دوز پایینتر از فیتوتراپی و استفاده از مصلح برای کاهش عوارض، می  
توان طولانیتر استفاده کرد  
( سنا + روغن گل سرخ، صبر + گل سرخ یا مصطکی)

□ ملین

□ سرد: اسفرزه، پنیرک، بنفشه، الو، تمبر هندی، اسفناج

□ گرم: فلوس یا خیار شنبر، گلقلند، گل محمدی، انجیر، تره

# Treatment

ملین گرم  
گل محمدی

Rosa Damascena: Damask rose



□ گل‌قند : گلبرگ + شکر یا عسل

- در یبوست ناشی از سردی، گرمی، بارداری
- 1 ق م بعد از هر وعده غذایی

# Treatment

ملین گرم  
تره (کراث)

Allium Schoenoprasum: Chives



□ در طب ایرانی:

بویژه در هموروئید : خوراکی و موضعی

# References

- دکتر مظفر پور، دکتر مجاهدی. تبیین مفهوم یبوست و مقایسه علل مختلف آن در طب سنتی ایرانی و طب جدید. مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره دوم. سال 1391.
- علی مظفرپور، محسن ناصری و همکاران. معرفی مفردات دارویی موثر در درمان یبوست در طب سنتی ایرانی. فصلنامه تاریخ پزشکی، سال 3: شماره 9: 1390
- مهدی پاسالار، ابراهیم خادم و همکاران، تشخیص و درمان گام به گام یبوست عملکردی با طب ایرانی، راهنماهای بالینی تشخیص و درمان در طب ایرانی، ایرانیان طب: 1398