



پارلمان سیدالشهداء (ع)

کنترل یبوست و اسهال

BR/EP/۰۷۹



© AnayaZandegi.com

واحد آموزش همگانی

تاریخ تولید: آذرماه ۸۸

تاریخ بازنگری: دی ماه ۹۵

یبوست

دفع مدفوع به صورت سفت و تیره رنگ بسیار ناراحت کننده و حتی می تواند خطرناک باشد. یبوست می تواند به خاطر تحریک رشد باکتریها در روده به اسهال تبدیل شود.



علل یبوست ر بیماران شیمی درمانی

- کمبود مواد فیبردار
- استفاده از داروهای ضد درد
- داروهای ضد افسردگی
- عدم فعالیت بدنی
- ناراحتی های روحی

خواب رفتگی، خارش و سوزش در انگشتان دست و پا می تواند با یبوست همراه شود.

در صورتی که یبوست شدید نباشد،

توصیه های زیر در رفع آن موثر است.

- استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر (پرحجم)
- استفاده از میوه، سبزیجات تازه به صورت کم پخت
- میوه خشک نظیر آلو، جو، غلات ذرت
- سبوس گندم یا برنج

استفاده بیش از حد سبوس می تواند منجر به اسهال، نفخ و گر گرفتگی شود.

- از مصرف مواردی نظیر آرد سفید، شکلات که در ایجاد یبوست تأثیر دارند پرهیز گردد.
- استفاده از آشامیدنیها باعث نرم شدن مدفوع می شود.
- انجام حرکات ورزشی

منابع:

برونر.سودارت، پرستاری در سرطان
لاکمن.سورنسن، پرستاری در سرطان

اسهال

اسهال در شدت و درجات مختلف یکی از مشکلات معمول در بیماران شیمی درمانی بوده و ممکن است با نفخ، گاز معده، سوزش، خارش در پوست اطراف مقعد همراه باشد.

عوارض اسهال مداوم شامل

• کاهش وزن

• سوء تغذیه

• کم آبی

خوشبختانه این مشکل در اغلب موارد شدید نیست و به زودی برطرف می شود.

جهت کاهش اثرات اسهال، رژیم غذایی مناسب، داروهای ضد اسهال و روشهای تسکینی موثر می باشد.



چگونه می توانید اسهال را کنترل کنید؟

از وعده های غذایی کم حجم ولی به دفعات زیاد استفاده کنید.

از مصرف غذاهایی که می تواند موجب شدید شدن اسهال می شوند مانند نان سبوسدار، سبزیجات خام و میوه های تازه خودداری کنید.

از مصرف غذاهای تند، پرادویه، سرخ شده و پرچرب پرهیزید.

• در مدتی که اسهال دارید از غذاهایی مانند نان سفید یا نان سوخاری، برنج، موز، ماست، تخم مرغ، سیب زمینی بخارپز شده و مرغ و ماهی استفاده کنید.



• مایعات بیشتری مصرف کنید. (آب سیب، چای کم رنگ و دوغ)
• برای بهبود اسهال مدتی مایعات صاف شده صرف کنید تا روده ها مدتی استراحت کنند.

• با بهبودی نسبی به تدریج غذاهای کم فیبر به رژیم غذایی اضافه شود.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کنید؟

• در صورتی که اسهال بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد یا همراه با اسهال، درد شکم ایجاد شود.

• در صورت وجود اسهال شدید :

(۶-۷ بار دفع مدفوع آبی در ۲۴ ساعت)

هیچگاه از داروها به طور خودسرانه و بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.