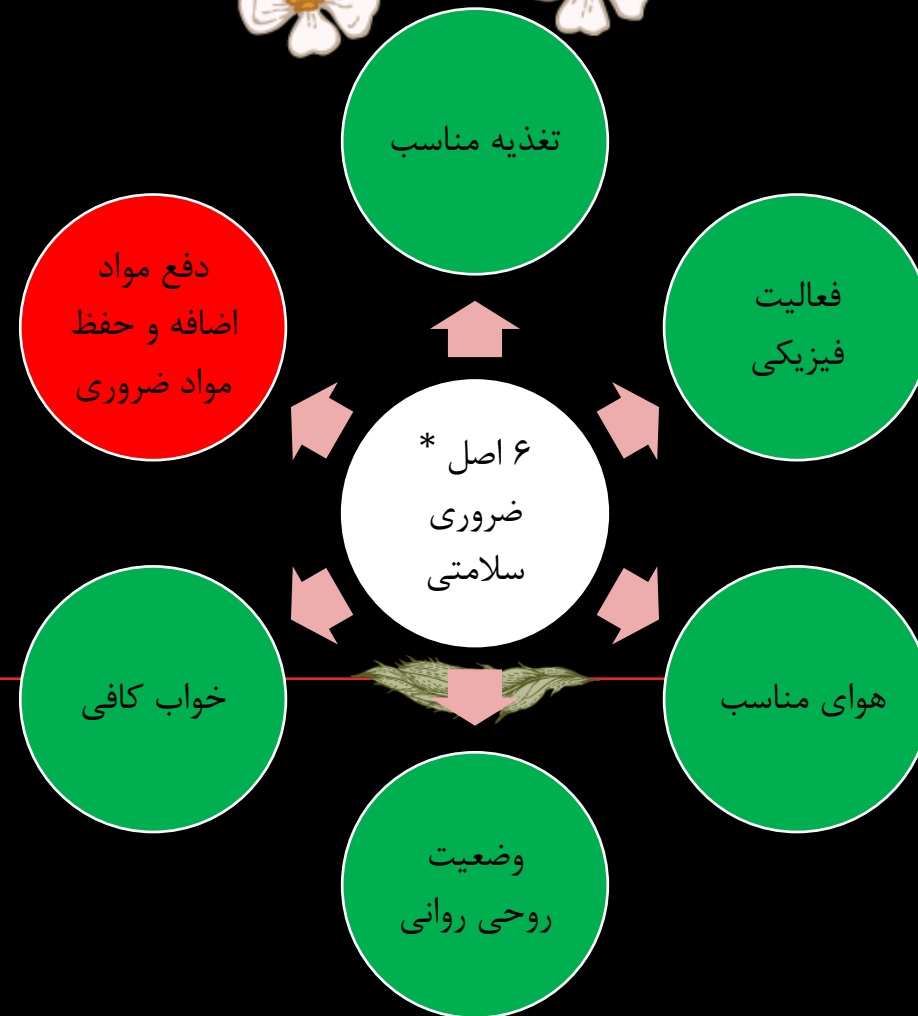




دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری





متابولیسم



انرژی های شیمیایی

غذاها و نوشیدنی ها

ورودی

خوردن-جذب-استنشاق..

مواد اضافه

ATP

متابولیسم

مواد ضروری

زباله های شیمیایی



CO₂



H₂O



مدفوع / ادرار



عرق / نفس

مواد دفعی

- مدفوع و ادرار
- عرق
- گازهای خروجی (دی اکسید کربن از ریه)
- خونریزی قاعدگی
- ترشحات عطسه
- ترشحات در گوشه چشم و اشک
- ترشحات واژن و منی
- اسهال و استفراغ خفیف

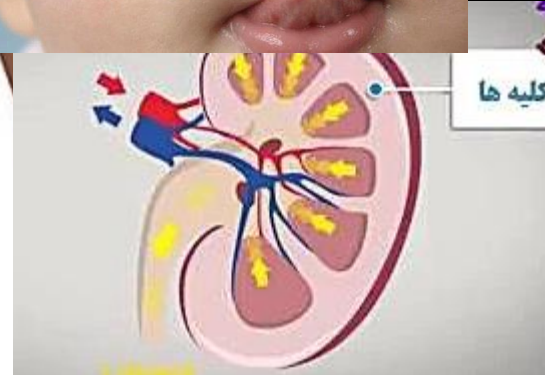
لازم است این مواد اضافه به خوبی از بدن دفع شوند

**بهترین پاکسازی،
پاکسازی طبیعی است**



پاکسازی طبیعی

- تعریق مناسب با ورزش متعادل و...
- استحمام مناسب و نظافت پوست
- شستشوی حفره بینی یا استنشاق.
- روزانه حداقل دو بار مسواک زدن.
- داشتن رابطه جنسی متعادل.
- عطسه کردن صحیح
- دفع به موقع مدفوع و ادرار رفع یبوست
- رعایت بهداشت قاعدگی و درمان بی نظمی قاعدگی



CONSTIPATION

یبوست

ssamimi

CONSTIPATION DEFINITION:

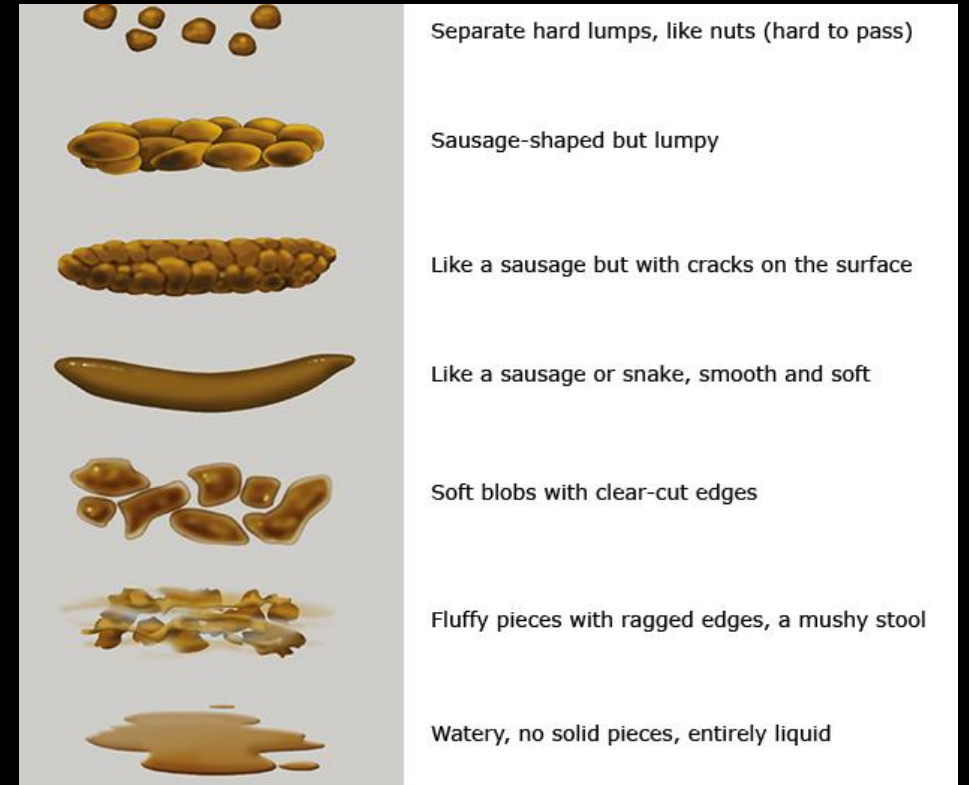
Must include **two or more** of the following:



I. Straining



2. Lumpy or hard stools



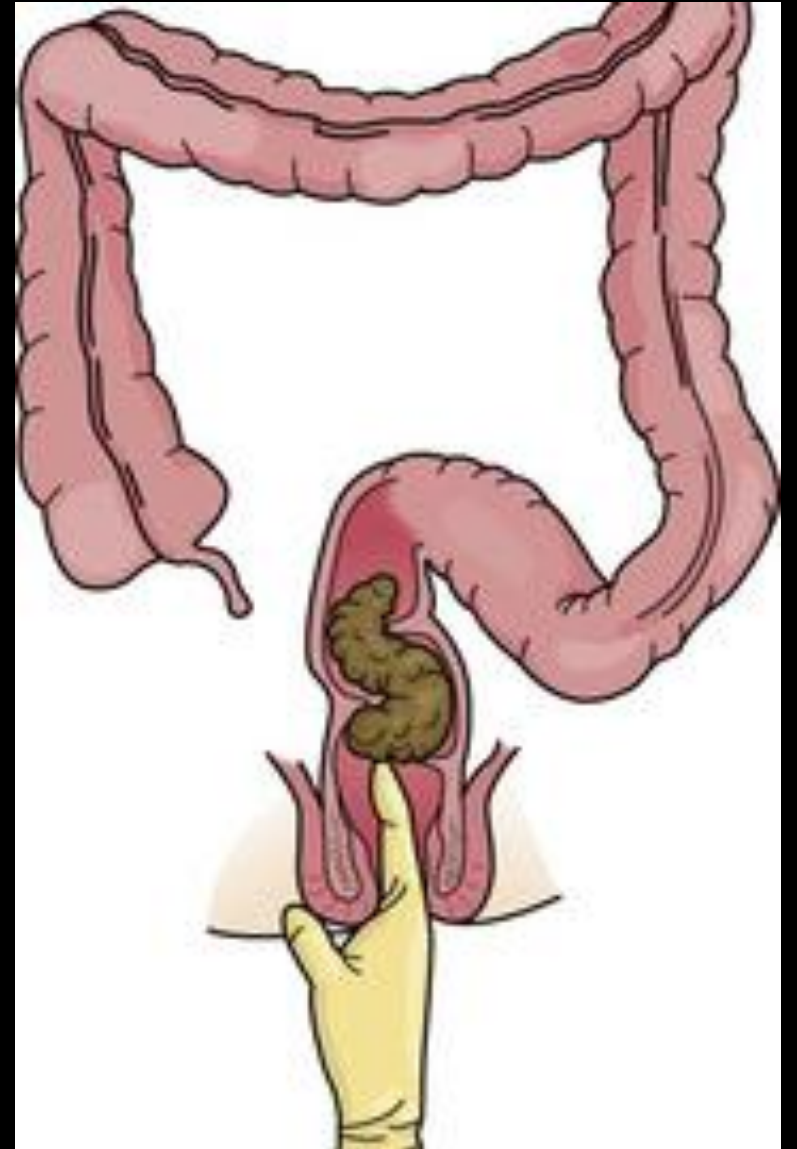
3. Sensation of incomplete evacuation



4.Sensation of anorectal obstruction/blockage



5. Manual maneuvers to facilitate



6. Fewer than three spontaneous bowel movements
per week



Causes of chronic constipation

Neurogenic disorders	Non-neurogenic disorders
Peripheral	
Diabetes mellitus	Hypothyroidism
Autonomic neuropathy	Hypokalemia
Hirschsprung disease	Anorexia nervosa
Chagas disease	Pregnancy
Intestinal pseudoobstruction	Panhypopituitarism
Central	Systemic sclerosis
Multiple sclerosis	Myotonic dystrophy
Spinal cord injury	
Parkinson disease	Idiopathic constipation
Irritable bowel syndrome	Normal colonic transit
Drugs	Slow transit constipation
See separate table	<u>Dyssynergic defecation</u>

Drugs associated with constipation

Analgesics
Anticholinergics
Antihistamines
Antispasmodics
Antidepressants
Antipsychotics
Cation-containing agents
<u>Iron supplements</u>
Aluminum (antacids, sucralfate)
Barium
Neurally active agents
Opiates
Antihypertensives
Ganglionic blockers
Vinca alkaloids
Calcium channel blockers
5HT3 antagonists

جدول ۱: علل یبوست در جدول 5-40 هاریسون. (۳۳)

انواع یبوست و علل آن	مثالهای عملی
شروع ناگهانی ۱- انسداد کولون ۲- اسپاسم اسفنکتر آنال ۳- داروها	نئوپلاسم، تنگی، ایسکمی، دیورتیکولوم، التهاب فیشر آنال، هموروئید دردناک
تدریجی ۱- سندرم روده تحریک پذیر ۲- داروها ۳- انسداد کاذب کولون ۴- بیماریهای اندوکراین ۵- اختلالات روانپزشکی ۶- اختلالات عصبی ۷- بیماریهای عمومی عضلانی	IBS با غلبه یبوست، IBS با تناوب اسهال و یبوست بلوک کننده های کلسیم، ضد افسردگیها یبوست به علت حرکت کند کولون، مگا کولون (بندرت هیرشپرونک، شاگاس) هیپوتیروئیدیسم، هیپرکلسمی، بارداری افسردگی، اختلالات غذاخوردن، داروها پارکینسونیسم، MS، آسیب طناب نخاعی اسکلروز سیستمیک پیش رونده (۳۳)



پیوست عملکردی



علل یبوست عملکردی از دیدگاه طب سنتی ایرانی



سوء مزاج خشک : علائم: دفع مدفوع خشک

- ماندن غذا در مدت طولانی در روده
- غذاهای قبض دهنده و غذاهای با طبع خشک: نان خشک، سرخ کردنی ها، آجیل بوداده، قهوه، چای غلیظ، کاکائو، زنجبیل، سیاهدانه، غذای شور و تند، غذاهای سودازا (ترشی جات، میوه های نرسیده و ترش، خرما، بادمجان، غذاهای غلیظ)
- نخوردن غذای مقوی
- Constipation appears to correlate with decreased **caloric intake** in the **elderly** but **not** with either **fluid** or **fiber** intake.

- کم خوردن آب
- بعد از اسهال طولانی

ضعف قدرت دفع روده: علائم: دفع ناکامل

- ضعف حسی روده
- سوءمزاج سرد(وتر) روده
- داروهای مخدر
- کاهش ترشح صفرا
- تحرک کم

درمان

Alarm features:

- recent onset of constipation in persons without an obvious explanation,
- hematochezia,
- weight loss > 10 pounds (4.5 Kg) or 5% of your body weight without trying in six to 12 months.
- a family history of colon cancer or inflammatory bowel disease,
- AGE > 50 yrs

درمان یبوست:

توجه به ۶ اصل ضروری

- تغذیه:

- رفع کم خوری (مصرف غذای کم کالری در سالمندان)
- جویدن غذا
- پرهیز از درهم خوری
- توجه به غذا (پرهیز از غذای غلیظ)

- ورزش:

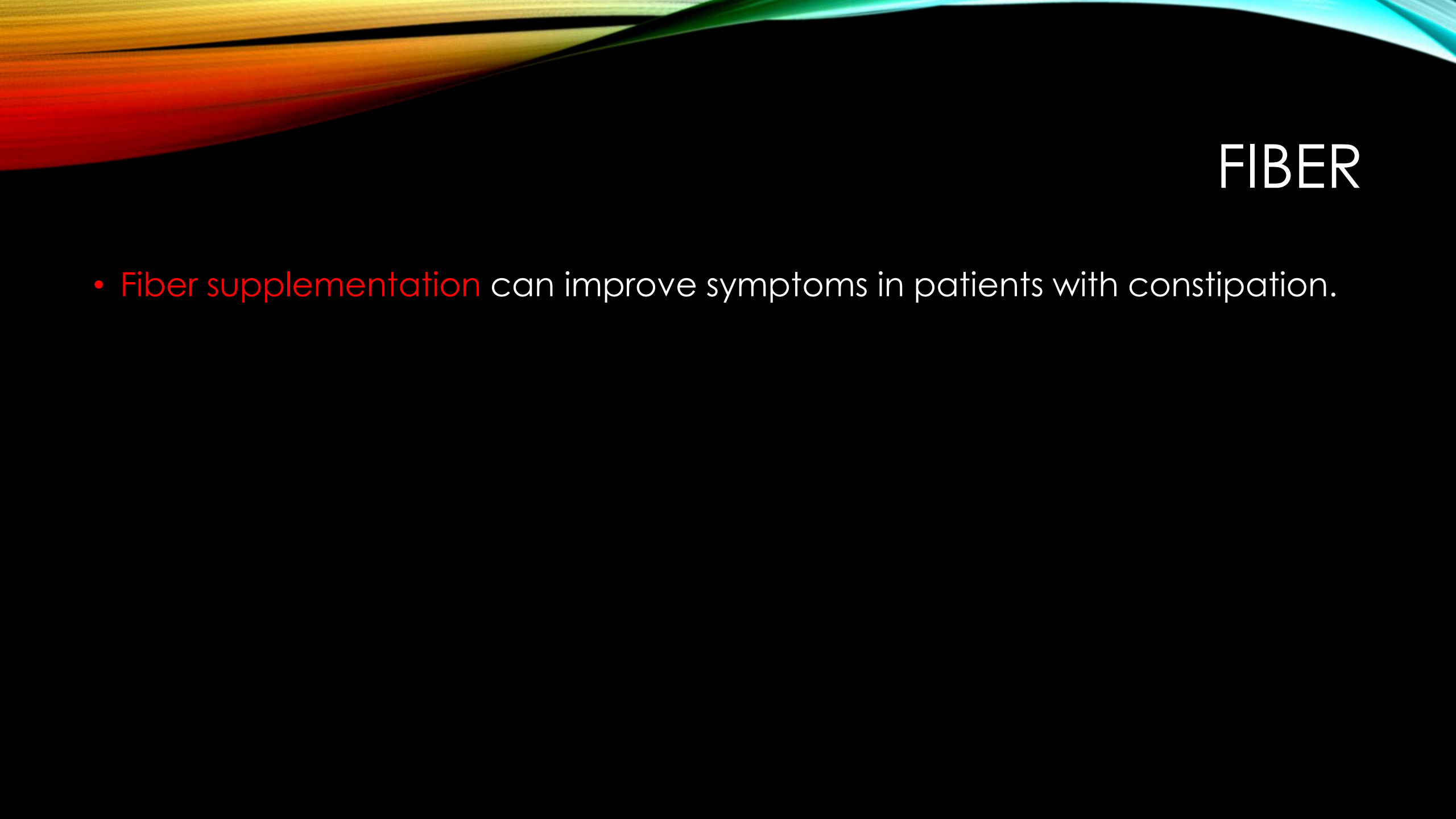
- فعالیت بدنی مناسب

RECOMMEND LIFESTYLE CHANGES-

- There is **limited evidence** that **lifestyle** changes resolve constipation, but it is **universally accepted as a first-line approach**.
- Studies assessing the effect of **physical activity** on constipation in the **elderly** were **unable** to show an improvement in bowel movements; however, exercise has been shown to enhance **quality of life** in this population.

PATIENT EDUCATION

- Patients who overuse laxatives should be advised to **try to taper** their use
- Patient education involves efforts to **reduce dependency on laxatives** by emphasizing that:
 1. **daily** bowel movements are **not the norm** or necessary for health,
 2. to increase **fluid and fiber** intake.
 3. Patients should be advised to try to **defecate after meals**, particularly important in the morning, thereby taking advantage of **normal postprandial increases in colonic motility**.



FIBER

- Fiber supplementation can improve symptoms in patients with constipation.

تدابیر طب ایرانی در کمک به کاهش یبوست

❖ چند روش ساده برای برطرف نمودن یبوست عبارتند از:

- دفع به موقع مدفوع (یعنی هنگام احساس دفع و عدم تأخیر در آن).
- بعد هربار مصرف غذای اصلی بهتر است دقایقی در سرویس بهداشتی بنشینند حتی بدون حس دفع.
- خوب جویدن غذا، نخوردن چند نوع غذا با همدیگر، پرهیز از بی‌نظمی در رژیم غذایی (خوردن ۲ یا ۳ وعده غذایی به طور منظم)، نخوردن آب و مایعات و ماست همراه غذا.
- درمان بیماری سوءهضم یا ضعف هضم معده یا حذف داروهای یبوست آور
- پرهیز از خیس و سرد شدن مکرر شکم در موقع شستن ظروف یا لباس‌ها.



تدابیر طب ایرانی در کمک به کاهش یبوست

❖ ورزش و فعالیت بدنی مرتب روزانه

❖ روغن مالی شکم و دورناف



درمان:

- خاکشی ۲ ق غ در آب جوش بخیسانید+روغن بادام بمدت ۱ ماه
- تخم بالنگو
- اسفرزه: ۲ ق غ در ۱ لیوان آب جوش+روغن بادام

۲ داروی پیشنهادی برای کاهش یبوست

ردیف	نام دارو	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن دارو	منع مصرف
۱	فیژیتول	شربت ۱۲۰ میلی لیتر	۶ سال به بالا	کودکان ۶ تا ۱۲ سال: سه نوبت و هر بار یک قاشق غذاخوری (۵ سی سی) به همراه یک لیوان آب بزرگسالان: سه نوبت و هر بار ۲ قاشق غذاخوری (۱۰ سی سی)	دوران بارداری و شیردهی/ بیماری‌های عفونی روده/ انسداد روده/ در صورت داشتن تهوع و یا دل‌درد با علت نامعلوم/ دیده شدن خون در مدفوع/ عدم تحمل فروکتوز/ حساسیت به دارو (اجزای فیژیتول: عصاره انجیر و سوربیتول)/ بیمارانی که از داروهای مدر، کورتیکواستروئیدها، آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای تقویت‌کننده عضلات قلب مثل دیگوکسین و تنظیم‌کننده ریتم قلب استفاده می‌کنند.
۲	موسیلیوم	ساشه ۱۰ گرمی	۶ سال به بالا	کودکان ۶-۱۲ سال: روزانه تا ۳ مرتبه هر بار نصف ساشه (۵ گرم) از محتویات ساشه را در یک لیوان آب و یا آبمیوه ریخته چند دقیقه پس از هم زدن میل شود. بزرگسالان: روزانه تا ۳ مرتبه هر بار یک تا ۱/۵ ساشه را در یک لیوان آب و یا آبمیوه ریخته و چند دقیقه پس از هم زدن میل شود.	انسداد روده/ پانکراتیت/ آسم/ آپاندیسیت و یا نشانه‌های آن/ خونریزی از مقعد با علت نامشخص/ زخم و چسبندگی قسمت‌هایی از دستگاه گوارش/ دردهای روده‌ای، تهوع و استفراغ/ حساسیت شدید نسبت به دارو/ فشارخون بالا/ در بیمارانی که اشکال در بلع دارند./ فراد با اختلال عملکرد پانکراس/ مصرف همزمان با ویتامین ب۱۲، کلسیم، منیزیم، مس، گلیکوزیدهای قلبی، مشتقات کومارینی، نمک‌های لیتیوم/ بیماری دیابت هنگامی که فرد دچار اختلالات گوارشی است.

بهداشت قاعدگی



- ▶ استفاده از آب ولرم در ایام قاعدگی برای شستشو
- ▶ تا ۲ روز نخست از حمام کردن طولانی پرهیز شود.
- ▶ در صورت لزوم دوش سریع با آب ولرم یا گرم



خودداری از خوردن
ترشیجات،
سرکه،
آبغوره،
غذاهای با طبع سرد،
خیار،
دوغ و
هم چنین سیر و پیاز خام.

■ در صورت قاعدگی دردناک قرار دادن کیسه آب گرم در ناحیه کمر و زیر شکم و
ماساژ با روغن های مناسب



فعالیت فیزیکی

▶ فعالیت فیزیکی در دوران قاعدگی باید محدود شود



یبوست

► یبوست حتما باید رفع شود





پوشش مناسب ناحیه ناف به پایین و لزوم
گرم نگهداشتن آن
استفاده از دمپایی
پرهیز از تماس ناحیه تناسلی با آب سرد در
روزهای قاعدگی و استفاده از پیش بند
نپوشیدن لباس تنگ
از نشستن در مکان سرد مخصوصاً هنگام
خونریزی قاعدگی خودداری کنید.