



## مصرف آب فراوان، روغن زیتون و سبزیجات پخته در درمان یبوست موثر است

یک فوق تخصص گوارش از افزایش آمار مبتلایان به یبوست در کشور خبر داد و گفت: تغییر در رژیم غذایی، افزایش مصرف غذاهای آماده و کاهش فعالیت فیزیکی از مهمترین عوامل بروز این بیماری است.

یک فوق تخصص گوارش از افزایش آمار مبتلایان به یبوست در کشور خبر داد و گفت: تغییر در رژیم غذایی، افزایش مصرف غذاهای آماده و کاهش فعالیت فیزیکی از مهمترین عوامل بروز این بیماری است.

دکتر سید محمود اسحق حسینی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: دستگاه گوارش 1 تا 2 بار در روز به طور معمول باید دفع داشته باشد و هر چقدر میزان دفع کم و به 2 بار در هفته کاهش یابد فرد دچار یبوست شده است.

وی با اشاره به مهمترین علت بروز بیماری یبوست در کودکان گفت: گاهی کودک به دلیل اینکه اجابت مزاج دردناک دارد سعی می‌کند مدفوع خود را نگه داشته و از رفتن به توالت پرهیز کند که همین مسئله زمینه ساز یبوست است.

دکتر اسحاق حسینی افزود: مشخص‌ترین علامت این بیماری دفع مشکل و دردناک مدفوع بوده که ممکن است موجب دردهای قولنجی ناشی از عبور سخت مدفوع، بادکردن شکم و حتی تهوع شود. همچنین ممکن است بیماری یبوست منشا روانی نیز داشته باشد.

وی افزود: از مهمترین بیماری‌هایی که باعث بروز بیماری یبوست می‌شود می‌توان به کم کاری تیروئید، دیابت، تومور و سرطان روده اشاره کرد. همچنین مصرف داروهای کاهنده فشار و چربی خون در بروز این عارضه موثر است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: خوردن غذاهای چرب و دارای فیبر کم، نوشیدن زیاد لبنیات، عدم مصرف میوه و سبزیجات، استفاده بیش از حد برنج سفید، سیب زمینی سرخ شده، هویج پخته و موز را از مهمترین عوامل بروز بیماری یبوست است.

این فوق تخصص بیماری‌های گوارش خاطرنشان کرد: تغییر در رژیم غذایی، مصرف آب فراوان، استفاده از مواد حاوی فیبر، روغن پارافین، روغن زیتون، سیب زمینی پخته و با پوست، پاپ کورن، سبزیجات پخته شده، استفاده از شیر سویا به جای شیر معمولی و مصرف میوه‌هایی مثل آلو، انجیر، هلو، گلابی در درمان بیماری یبوست موثر است.

دکتر اسحق حسینی تصریح کرد: درمان یبوست مزمن معمولاً به چند ماه زمان نیاز دارد که در این مدت باید علل ایجاد کننده شناسایی و برطرف شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این که این بیماری در سنین بالا درمان قطعی ندارد، گفت: اما در بیشتر کودکان که دچار یبوست دوره‌ای می‌شوند، دوره‌ها کوتاه مدت بوده و برای رفع آنها از درمان‌های ساده و داروهای محرک استفاده می‌شود.