

## پیشگیری بیوست

گرچه بیوست در سالمندان شایع‌تر است، اما این عارضه ممکن است در هر سنی رخ دهد.



همشهری آنلاین: گرچه بیوست در سالمندان شایع‌تر است، اما این عارضه ممکن است در هر سنی رخ دهد.

گرچه بیوست در سالمندان شایع‌تر است، اما این عارضه ممکن است در هر سنی رخ دهد.

علل بالقوه بیوست شامل فقدان فیبرهای خوراکی در رژیم‌های غذایی، فعالیت جسمی ناکافی، سوءمصرف ملین‌ها، بیماری‌های گوناگون، استفاده از برخی از داروها و گرایش به نگاه داشتن مدفوع.

برای پیشگیری از بیوست به این توصیه‌ها عمل کنید:

- افزایش فیبر در رژیم غذایی. این کار ممکن است به آسانی افزودن مقدار کمی سیوس در پختن نان‌ها، غلات آماده صبحانه و میوه‌ها.
- نوشیدن مقدار کافی مایعات.
- افزایش فعالیت بدنی.