



اگر از یبوست رنج می برید، بخوانید

اگر به یبوست مبتلا هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی این اختلال و درمان مناسب برای شما مشخص شود.

سلامت نیوز: اگر به یبوست مبتلا هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی این اختلال و درمان مناسب برای شما مشخص شود.

یبوست یکی از مشکلات گوارشی رایج و به معنی اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته است که معمولاً در این حالت مواد دفعی سفت و خشک بوده و عمل دفع دردناک می باشد. یبوست در اغلب افراد با احساس پری و سنگینی نیز همراه است.

عوامل مختلفی از جمله عدم نوشیدن مایعات کافی، نوشیدن چای، قهوه و کاکائو فراوان و غلیظ، مصرف ناکافی میوه‌ها و سبزی‌ها و بی تحرکی از عوامل بروز یبوست به شمار می روند.

اگر به یبوست مبتلا هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی این اختلال و درمان مناسب برای شما مشخص شود. این درمان شامل توصیه به مصرف فیبر، مایعات کافی، ورزش و یا تجویز برخی داروهاست.

بهترین منبع فیبر، غلات سبوس دار، حبوبات، میوه‌ها، سبزیجات و مغزها هستند. مواد غذایی حاوی فیبر حجم مدفوع را زیاد و دفع آن را از روده بزرگ تسریع می کنند. فعالیت بدنی و ورزش منظم نیز به بهبود عملکرد روده بزرگ و رفع یبوست کمک می کند.

برای درمان یبوست علاوه بر مصرف کافی میوه‌ها، سبزی‌ها و مایعات، استفاده از خیسانده آلو خشک (بخارا)، انجیر خشک و توت خشک نیز کمک کننده است.