

عوامل شایعی که یبوست را در بیماران تنفسی تشدید می‌کند عبارتند از:

نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب و کم مصرف کردن مایعات، نداشتن رژیم غذایی حاوی سبزیجات و میوه‌ها،

رژیم غذایی سرشار از فیبر داشته باشید

گروه نان، غلات و حبوبات:

نان سبوس دار گندم، نان جو (محصولاتی که از آرد سفید تهیه می‌شوند در این گروه قرار نمی‌گیرند) جو، آرد جو، سبوس گندم و برنج..

شما باید روزانه حداقل ۶ نوبت از این گروه مواد غذایی البته هر بار در مقدار کم استفاده کنید.



سبزیجات (به صورت خام):

چغندر، برaklı، ذرت، باقلاء، سیبزمینی با پوست، کلم، هویج، کدو، اسفناج و سالاد.
شما باید حداقل ۳ نوبت در روز از این گروه مواد غذایی استفاده کنید.



میوه‌جات:

انجیر، سیب با پوست، آلو (بخارا)، شلیل، گلابی، انبه، پرتقال، توت فرنگی، توت سیاه، کیوی، کشمش، توت سیاه بیشتر از میوه‌های دیگر فیبر دارند.
روزانه حداقل ۲ نوبت از این گروه مواد غذایی مصرف نمائید.



جانشین‌های گوشت:

گردو، فندق، بادام زمینی و کره بادام زمینی و سویا.
به علت این که گوشت ایجاد یبوست می‌کند باید مصرف آنرا محدود نمود و مقداری از نیازهای پروتئینی خود را از منابع گیاهی تامین کنید. روزانه باید ۲ تا ۳ بار پروتئین مصرف کنید.



درمان یبوست با میوه:

پرتقال

۱ تا ۲ عدد پرتقال را قبل از خواب و ۱ تا ۲ عدد پرتقال را بعد از خواب و یا در حین خوردن صحبانه میل کنید.
انجیر، آلو یا انبه

انجیر تازه یا خشک شده دارای اثر تسکین دهنده یبوست می باشد. قبل از خواب، ۴ تا ۵ عدد انجیر خشک را در آب خیس کنید و فردا صبح میل کنید.. خوردن نصف انبه در صحبانه برای درمان یبوست بسیار مفید است.

آلو

به صورت آبدار و یا خشک می تواند کمک کند
اسفناج

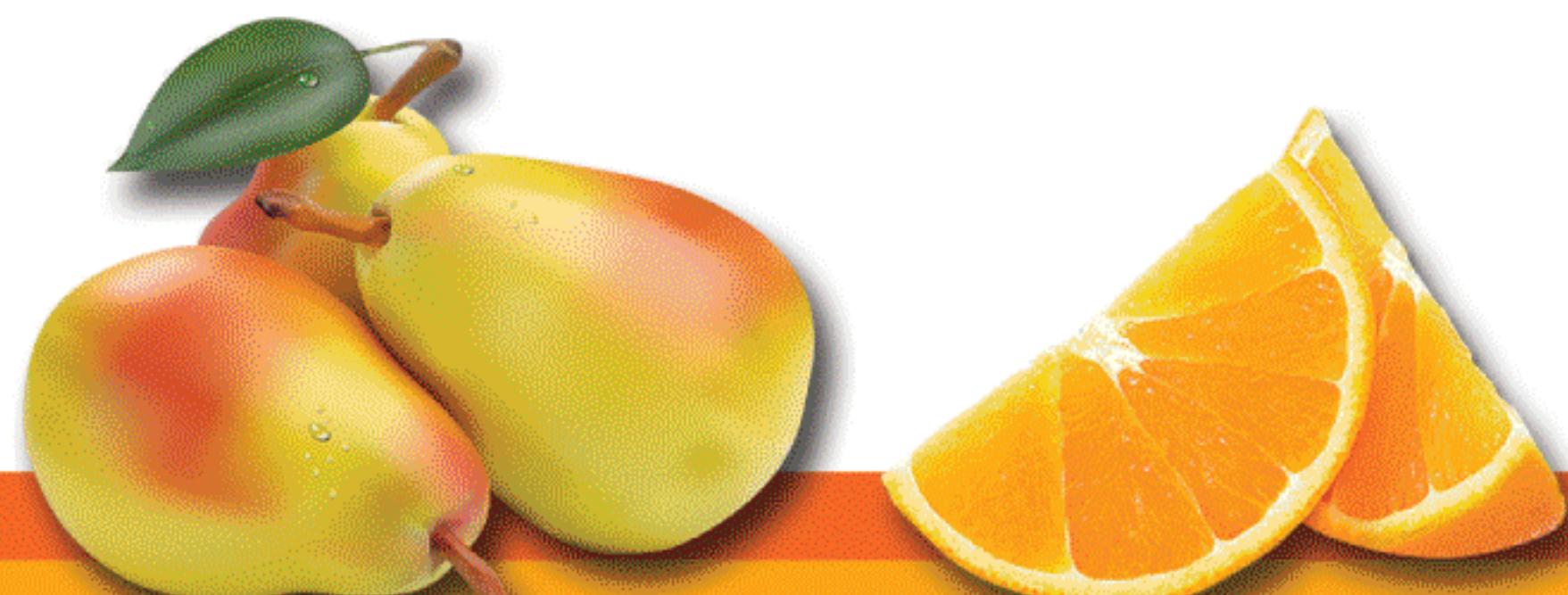
اسفناج تازه دارای موادی است که برای تمیز کردن، بازسازی و احیاء روده و درمان یبوست مفید می باشد.

گلابی

قبل از صحبانه یا قبل از خواب یک عدد گلابی می تواند دفع را ساده تر کند.

نارگیل

صرف نارگیل در پیشگیری و درمان یبوست موثر است.



منابع

۱. هندبوک آموزش به بیمار کانابیو (ماری ام . کانابیو) گروه مترجمین: خدیجه نصیریانی و ... تهران؛ جامعه نگر ۱۳۹۱
۲. اصول و فنون پرستاری پوتو و پری (پاتریشیا آن پاتر) گروه مترجمین : صدیقه سالمی و ... تهران ، سالمی، جامعه نگر ۱۳۸۶

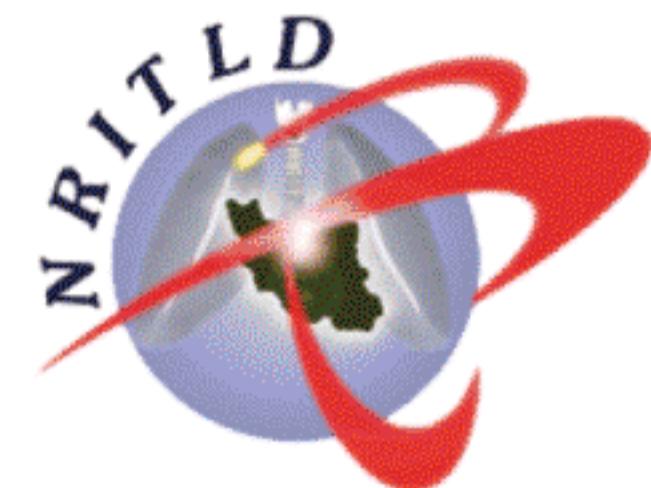
www.Up to Date .Com

۴. کمیته آموزش به بیمار بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی سل و بیماری های ریوی دکتر مسیح دانشوری با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی و درمانی و زبده ترین کادر پزشکی و پرستاری در خدمت هم میهنان عزیز می باشد.



آدرس: تهران- انتهای نیاوران- انتهای دارآباد- بیمارستان مسیح دانشوری
تلفن: ۰۲۶۱۲۲۴۰۴



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماری های ریوی
(دکتر مسیح دانشوری)

یبوست چیست؟

ویژه بیماران



بازنگری : فروردین ۹۵
کمیته آموزش به بیمار