



- ✓ انجام روزانه ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات کف لگن به‌خصوص در بیماران با شکایت دفع ناکامل توصیه‌می‌شود. دو نوع تمرین برای تقویت عضلات کف لگن ذکر شده‌است که جهت تأثیر بیشتر، بهتر است همراه با ماساژ شکم انجام‌گیرد:
- تمرینات آسانسوری: انقباض تدریجی عضلات کف لگن تا رسیدن به حداکثر انقباض و سپس شل کردن تدریجی آن. این تمرینات از ۵ انقباض ۵ ثانیه‌ای با فاصله ۱۰ ثانیه استراحت بین انقباض‌ها شروع می‌شود و به تدریج به ۱۰ انقباض ۱۰ ثانیه‌ای با فاصله ۱۰ ثانیه استراحت می‌رسد. از نظر وضعیت فرد حین انجام تمرینات نیز، به تدریج انجام تمرینات از حالت خوابیده طاق‌باز به نیمه‌نشسته و نشسته و ایستاده و حین راه رفتن تغییر می‌یابد.
- مانور پیستون: این مانور حین دفع انجام می‌شود. به این ترتیب که پس از یک دم عمیق، هنگام بازدم دست خود را جلوی دهان گذارده و بازدم برعلیه مقاومت دست انجام می‌گیرد.



- ✓ از مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر و مشروبات الکلی پرهیز شود.
- ✓ فشارهای عصبی و روحی موجب یبوست می‌شوند. حتی الامکان از شرایط تنش‌زا پرهیز شود.
- ✓ خواب نامناسب باعث اختلال در کارکرد دستگاه گوارش می‌شود. از زیاد خوابیدن، کم خوابیدن، دیر خوابیدن و افراط در خواب روز پرهیز نموده و عادات خواب منظم باشد.
- ✓ گرم نگه داشتن بدن و شکم در هوای سرد به بهبود یبوست کمک می‌نماید.
- ✓ ورزش با بهبود حرکات روده به بهبود هضم، کاهش نفخ و رفع یبوست کمک می‌کند. از جمله ورزش‌های مناسب، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و بالا رفتن از پله است که در صورت نبود مانعی مانند مشکلات مفصلی توصیه می‌شود.



## توصیه های طب ایرانی در یبوست





## دانشگاه علوم پزشکی کرمان



اصلاح سبک زندگی کلید درمان یبوست است. توصیه می شود حتی المقدور یبوست با اصلاح سبک زندگی درمان شود و از مصرف طولانی مدت داروهای ملین و مسهل پرهیز شود. در صورت نیاز به مصرف کوتاه مدت دارو نیز، رعایت توصیه های مربوط به سبک زندگی مناسب به بهبود یبوست کمک می کند.

با آرزوی سلامتی  
دانشکده طب ایرانی  
دکتر مریم عظیمی  
متخصص طب ایرانی



## دانشگاه علوم پزشکی کرمان



- ✓ وعده صبحانه بدون تأخیر مصرف شود. همچنین، نوشیدن یک فنجان آب جوش به صورت ناشتا در فعال سازی حرکات دستگاه گوارش و بهبود دفع مفید است.
- ✓ مصرف مایعات به خصوص در حالت مدفوع خشک و سفت افزایش یابد. نوشیدن شربت تخم های لعاب دار مانند خاکشیر، تخم ریحان، بالنگو و اسفرزه مفید است.
- ✓ کاهش مصرف شیرینی ها، برنج سفید و گوشت و افزایش مصرف سبزیجات و غذاهای حاوی فیبر مانند سوپ سبزیجات و سبزیجات پخته با روغن زیتون و انواع میوه ها به صورت خام یا پخته توصیه می شود.
- ✓ پرهیز از مصرف غذاهای دیرهضم و غلیظ مانند ماکارونی، لازانیا، فست فودها، سرخ-کردنی ها، غذاهای حاوی انواع رشته های خمیری (مانند آش های پررشته)، تنقلات مصنوعی مانند چیپس و پفک.
- ✓ مصرف چای، قهوه و کاکائو کاهش یابد



## دانشگاه علوم پزشکی کرمان



- ✓ در صورت احساس نیاز به دفع به هیچ عنوان آن را به تأخیر نیندازند،
- ✓ در صورت عدم ممنوعیت، استفاده از توالت ایرانی توصیه می گردد. در صورتی که از توالت فرنگی استفاده می نماید، با قرار دادن یک چهارپایه کوچک، پاها ۱۵-۱۰ سانتیمتر بالاتر از سطح زمین قرار گیرند و بدن کمی به جلو متمایل شود.
- ✓ غذا را در محیط آرام و با نشاط مصرف نموده و خوب جویده شود و از تند خوردن پرهیز شود.
- ✓ از ریزه خواری پرهیز نموده و غذا در وعده های منظم مصرف شود.
- ✓ مقدار مصرف غذا در حد اعتدال باشد و از پر خوری و همچنین خیلی کم خوردن پرهیز شود.
- ✓ افزایش مصرف شیر گرم و ماست خاصه از نوع پروبیوتیک همراه با مصلحاتی مانند آویشن یا نعناع در بهبود یبوست مفید است.