

اشتباهات هفت گانه در تشدید یبوست

یبوست شرایطی ناخوشایند و گاهی اوقات حتی دردناک است که باید از بروز و یا تشدید آن جلوگیری گردد. غذاهای فرآوری شده نظیر کراکرها، پاستا، و نان غذاهایی با سرعت هضم آهسته در گوارش هستند و سبب تشدید یبوست می شوند.

علی رغم وجود راهکارهای مقابله با یبوست لکن ممکن است این راهکارها در موارد یبوست شدید موثر نباشند. ناگفته نماند که گاهی اوقات یبوست ممکن است بدون خطاهای منجر به تشدید یبوست پایدار باقی بماند و یا یبوست ممکن است نشانه ای از شرایطی جدی تر مانند سندرم روده تحریک پذیر یا دایورتیکول باشد. اگر یبوست شما بیش از دو هفته ادامه داشته باشد لازم است برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

اشتباهات رایج در تشدید یبوست:

۱- مصرف غذاهای فرآوری شده

این نوع غذاها علاوه بر آهسته کردن فعالیت گوارش حاوی فروکتان ها نیز هستند که در روند عادی و طبیعی گوارش اختلال ایجاد می کنند. بیشتر غذاهای فرآوری شده از محتوای نمک زیاد برخوردار و شرایط یبوست را به واسطه کاهش محتوای آب مدفوع تشدید می کند.

۲- کم تحرکی

کم تحرکی به واسطه ابتلا به یبوست اشتباهی بزرگ و برای مقابله با آن باید تحرکات فیزیکی بدن افزایش یابد. غالباً انجام ورزش های نرم و آهسته به عملکرد مطلوب دستگاه گوارش کمک می نماید. پیاده روی های کوتاه یا تمرینات ورزشی ساده در خانه در این زمینه بسیار موثر هستند.

۳- مصرف مکمل های کلسیم یا آهن

در موارد یبوست مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و آهن می توانند در انقباض های دستگاه گوارش موثر باشند. در واقع، دریافت این مواد معدنی به خصوص از منابع گیاهی علاوه بر افزایش دریافت فیبر می تواند به تسکین یبوست نیز کمک کنند.

۴- استفاده بیش از حد از ملین ها

ملین ها ترکیباتی موثر در رفع یبوست می باشند لکن استفاده بیش از حد آنها نیز می تواند اثری متضاد به همراه داشته باشد. وابستگی به ملین ها برای اجابت مزاج می تواند موجب تشدید یبوست شود. به صورت دائم از ملین ها استفاده نکنید. بهتر است برای مقابله با یبوست از گزینه های دیگر مانند نوشیدن آب فراوان و افزایش مصرف فیبر استفاده کنید.

۵- مصرف شکلات

مصرف شکلات می تواند موجب تشدید یبوست گردد. در افراد مبتلا به یبوست و سندرم روده تحریک پذیر شکلات سبب تشدید علائم می شود که به همین لحاظ لازم است از مصرف شکلات پرهیز نمایند.

۶- مصرف بیش از حد لبنیات

یک رژیم غذایی سرشار از لبنیات می تواند سبب کند شدن فعالیت دستگاه گوارش گردد. لذا در موارد ابتلاء به یبوست از مصرف پنیر، ماست، و دیگر محصولات لبنی پرهیز نمایید. همچنین از مصرف سایر مواد غذایی با منشا حیوانی مانند تخم مرغ و گوشت نیز پرهیز و به جای آنها از رژیم های غذایی سرشار از فیبر، مانند میوه ها، سبزی ها، و غلات کامل مصرف نمایید. مضافاً لازم است با افزایش مصرف فیبر به میزان کافی نیز آب بنوشید تا از تشدید یبوست جلوگیری گردد. اگر نمی توانید محصولات لبنی را به صورت کامل کنار بگذارید از جایگزین های بدون لاکتوز آنها انتخاب کنید.

۷- مصرف برخی داروهای تجویزی

بیشتر داروهای فشار خون می توانند یبوست را تشدید کنند زیرا آنها ادرارآور هستند. این داروها آب را از بدن دفع و نرم نگه داشتن مدفوع را دشوار می سازند. استفاده از ضد اسید ها برای مقابله با سوزش سردل نیز می تواند موجب تشدید یبوست شود، به ویژه اگر آنها حاوی آلومینیوم و کلسیم باشند. داروهای ضد افسردگی نیز می توانند مشکل آفرین باشند.

توجه: اگر فکر می کنید داروهای مصرفی شما دلیل یبوست هستند، با پزشک خود درباره تغییر در این شرایط صحبت کنید.