



یبوست مزمن به حرکت کند روده ای و عبور سخت مدفوع از روده گفته می شود که برای چند هفته یا بیشتر ادامه پیدا می کند. به طور کلی به کمتر از 3 بار دفع مدفوع در هفته یبوست گفته می شود. اگرچه یبوست گاه به گاه بسیار رایج است، اما برخی از افراد مبتلا به یبوست مزمن می شوند و در انجام کارهای روزانه خود به مشکل بر میخورند. یبوست مزمن ممکن است موجب سختی دفع مدفوع و زور زدن زیاد به علت کندی حرکت روده شود. برای درمان یبوست باید علل ایجاد آن را بررسی نمود و سپس به درمان پرداخت. در برخی موارد نیز یبوست بدون علت خاصی بروز پیدا می کند.

علائم

علائم یبوست مزمن شامل:

- دفع مدفوع کمتر از سه بار در هفته
- داشتن مدفوع غلیظ و سفت
- فشار وارد کردن برای حرکت روده
- احساس انسداد در روده که مانع از حرکت روده می شود.
- احساس عدم توانایی در تخلیه روده
- فشار وارد کردن به شکم یا نیاز به تخلیه روده با دست

اگر دو ماه یا بیشتر از این علائم را در سه ماه گذشته تجربه کرده اید، ممکن است مبتلا به یبوست مزمن باشید.

علل یبوست

یبوست اغلب زمانی که دستگاه گوارش به کندی عمل می کند یا مدفوع به کندی در روده حرکت می کند اتفاق می افتد. در این موارد مدفوع سخت و خشک می شود. یبوست مزمن علل زیادی دارد.

مسئود شده روده یا راست روده

انسداد در روده بزرگ یا راست روده ممکن است باعث کند شدن یا جلوگیری از حرکت مدفوع شود. علت های عبارتند از:

- فیشر مقعدی
- انسداد روده
- سرطان کولون
- تنگی روده
- سرطان های شکمی که به روده فشار وارد می کنند
- ورم کردن دیواره ی جلویی رکتوم به دیواری پشت وازن (رکتوسل)

مشکلات اعصاب در اطراف روده بزرگ و راست روده

مشکلات عصبی می تواند بر اعصاب که عضلات روده و رکتوم اثر بگذارد و عبور مدفوع از روده را تحت تاثیر قرار دهد. علل آن عبارتند از:

- نوروپاتی خونیختار
- مولتیپل اسکلروزیس
- بیماری پارکینسون
- آسیب نخاعی
- سکته مغزی

مشکلات عضلات روده و لگن

مشکلات عضلات لگنی که در داشتن حرکت روده ای کند نقش دارد و است باعث یبوست مزمن شود. این مشکلات ممکن است عبارتند از:

- ناتوانی در آرام کردن عضلات لگنی برای حرکت روده ای (anismus)
- عدم انقباض و ریلکسیشن عضلات روده
- عضلات لگنی ضعیف

شرایطی که بر هورمون های بدن تاثیر می گذارد

هورمون ها کمک می کنند مایعیت در بدن شما ذخیره شوند. بیماری ها و شرایطی که توازن هورمون ها را تحت تاثیر قرار می دهد شامل، از جمله:

- دیابت
- هایپرپاراتیروئیدی (بیش فعالی پاراتیروئید)
- بارداری
- کم کاری تیروئید (کم کاری تیروئید)

ریسک فاکتورها

فکتورهایی که ممکن است خطر ابتلا به یبوست مزمن را افزایش دهند عبارتند از:

- افزایش سن
- جنسیت زن
- دهمیدرانه شدن
- رژیم غذایی کم فیبر
- فعالیت بدنی کم یا بدون فعالیت
- مصرف برخی از داروها، از جمله آرام بخش، مواد مخدر، داروهای ضد افسردگی یا دارو برای کاهش فشار خون
- بیماریهای روحی مانند افسردگی یا اختلال در خوردن

پیشگیری

موارد زیر می تواند به شما در جلوگیری از یبوست مزمن کمک کند:

- مصرف مقدار زیادی غذاهای با فیبر بالا در رژیم غذایی، از جمله لوبیا، سبزیجات، میوه ها، دانه ها و سیبوس.
- محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و گوشت قرمز
- به مقدار زیاد مایعیت بنوشید.
- در صورت امکان فعالیت کنید و سعی کنید به طور منظم ورزش کنید.
- سعی کنید استرس را مدیریت کنید
- از دفع مدفوع جلوگیری نکنید
- سعی کنید یک برنامه منظم برای حرکت روده و دفع مدفوع ایجاد کنید، به ویژه پس از غذا.
- اطمینان حاصل کنید که بچه هایی که غذاهای جامد را شروع می کنند مقدار زیادی فیبر را در رژیم غذایی خود دریافت کنند
- مصرف پروبیوتیکها در متعادل سازی باکتری های مفید روده کمک می کند و حرکت دستگاه گوارش را بهبود می بخشد.