

چه راهکارهایی برای درمان یبوست وجود دارد؟



یبوست یکی از شایع ترین مشکلات گوارشی است و اغلب افراد برای درمان آن راهکارهای مختلفی را امتحان می‌کنند. یبوست یکی از عارضه‌های دستگاه گوارشی است که هنگام بروز آن دفع از روده بزرگ سخت‌تر می‌شود. علل بروز این عارضه ممکن است اختلالات رژیم غذایی، نشستن طولانی مدت، مصرف زیاد پنیر، افسردگی، مصرف کم کربوهیدرات‌ها، مصرف بیش از حد کالکاتو، در برخی موارد مصرف مرتب ملین‌ها و بعضی مولتی ویتامین‌ها، استفاده از مسکن‌ها، تغییرات هورمونی و... باشد. درمان معمول این اختلال اغلب شامل اصلاح رژیم غذایی، مصرف داروها و مکمل‌ها و ورزش است.

شرکت دانش بنیان زیست تخمیر نیز دارای محصولات گوناگونی برای افراد در سنین مختلف و مبتلا به این بیماری می‌باشد. محصول "ژری لاکت" برای سالمندان و افراد بالای 50 سال که اغلب با مشکلات گوارشی مانند یبوست درگیر هستند تولید شده است. البته این محصول برای افراد کم سن و سال‌تر که مشکل یبوست حاد و یا مزمن دارند نیز قابل استفاده است. همچنین قطره "بی بی کر" برای نوزادان و ساشه "کیدی لاکت" برای کودکان بالای دو سال محصولاتی موثر و مناسب برای درمان یبوست و تعدیل باکتری‌های سیستم گوارش هستند.

در کنار مصرف پروبیوتیک‌ها و اصلاح رژیم غذایی، داشتن فعالیت بدنی برای بهبود یبوست موضوعی حائز اهمیت است. فعالیت بدنی باعث کاهش مدت زمان گذر کردن مواد غذایی از روده بزرگ می‌شود. این کار باعث می‌شود زمان کمتری برای جذب آب از مواد داخل روده وجود داشته باشد و در نتیجه مدفوع انتهای روده، نرم‌تر باشد. به علاوه انجام ورزش‌های هوازی سبب تقویت ضربان قلب و سرعت و عمق تنفس و در نتیجه آن تقویت قدرت انقباض عضلات روده و دفع مدفوع می‌شود.

برای کمک به درمان یبوست می‌توانید از برخی حرکات ورزشی یوگا بهره ببرید.

هر حرکت را به مدت 1 الی 2 دقیقه انجام داده و تکرار کنید. می‌توانید بین حرکات 15 الی 20 ثانیه استراحت کنید و به ادامه ورزش بپردازید.

همچنین یک برنامه پیاده روی منظم به مدت 10 الی 15 دقیقه آن هم چند بار در روز به شما و سیستم گوارشی‌تان در رسیدن به حداکثر فعالیتش کمک بسیاری خواهد کرد. چنانچه از نظر بدنی آمادگی نسبی دارید، انجام ورزش‌های هوازی را به شما توصیه می‌کنیم.

نمونه این ورزش‌ها شامل: دویدن، پیاده روی سریع، شنا و ورزش‌هایی مثل بسکتبال و اسکیت است، البته ورزش‌های کششی نیز در درمان این بیماری بسیار موثر هستند.

در کنار این ورزش‌ها، مصرف میوه‌های آبدار و سبزی‌های خام که فیبر بالایی دارند، باعث تحریک و افزایش حرکت گوارشی می‌شوند. محصول پروبیوتیکی "ژری لاکت" نیز به علت دارا بودن پری بیوتیک "فروکتو الیگوساکارید" در تنظیم حرکت گوارشی بسیار موثر است و به درمان یبوست‌های مزمن کمک می‌کند.

با مصرف محصول ژری لاکت، تغییر در رژیم غذایی و انجام فعالیت‌های ورزشی، پیش از حاد شدن بیماری یبوست و ابتلا به بیماری‌های مرتبط با آن، مانند هموروئید، به سلامتی خود کمک کنید.