

زهره حسینی و فاطمه صالحی منظری
به ترتیب: مربیان مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه
سیده صدیقه هاشمی، مسؤول واحد بهبود تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر
دکتر محمدرضا جویا، رییس اداره کاهش خطر
بلایا و حوادث دانشگاه علوم پزشکی مشهد

رفع یبوست و نفخ با اصلاح سبک زندگی

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- یبوست و نفخ شکمی را تعریف کنند.
- عوامل به وجود آورنده یبوست و نفخ شکمی را نام ببرند.
- روش‌های پیشگیری و درمان یبوست و نفخ شکمی را بیان کنند.

مقدمه

سبک زندگی، نمایانگر شرایط زندگی انسان است. بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی است که در پی فرآیند اجتماعی شدن به وجود آمده است. عواملی نظیر تغذیه، تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم دارند. پنج بیماری از جمله چاقی، سکته قلبی، دیابت، سرطان (دستگاه گوارش و...) وپوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد. مشکلات گوارشی شایع مانند یبوست یا نفخ شکمی نیز از جمله بیماری‌هایی است که به سبک زندگی وابسته است. سبک زندگی سالم از مفاهیم مرتبط با خودمراقبتی است که با توجه به شعار سال جاری با عنوان «یک عمر سلامتی با خودمراقبتی» جایگاه ویژه‌ای دارد.

یبوست چیست؟

یبوست عبارت است از دفع نامنظم و کم وقوع و سفتی غیر طبیعی مدفوع که با عبور مشکل و گاهی اوقات درد ناک، کاهش حجم مدفوع و احتباس مدفوع در رکتوم برای مدت طولانی همراه است.

تظاهرات بالینی

کمتراز سه حرکت روده ای در هفته، نفخ شکم، درد و فشار، کاهش اشتها، سردرد، خستگی، سوء هاضمه، احساس تخلیه ناقص، فشار شدید هنگام دفع مدفوع، دفع مدفوع کم حجم و توده سفت و خشک

علل عمده بروز یبوست

۱. کاهش مصرف غذاهای حاوی فیبر و دریافت ناکافی مایعات
۲. تمایل به مصرف غذاهای نرم و بدون فیبر به دلیل داشتن دندان مصنوعی نامناسب یا از دست دادن دندان‌ها
۳. فقدان ورزش منظم و زندگی پر استرس
۴. نداشتن وقت کافی جهت دفع و یا اهمیت ندادن به موضوع دفع به موقع (مهار رفلکس طبیعی روده که هنگام اجابت مزاج ایجاد می‌شود).
۵. مصرف نامنظم غذا و مصرف غذای کمتر در افراد سالمند
۶. بی‌نظمی در غذا خوردن، تند غذا خوردن و خوب نجویدن غذا
۷. استفاده بیش از حد از مواد غذایی نشاسته‌ای مثل ماکارونی و نان سفید و مصرف زیاد شیرینی که موجب کاهش تحرک و حرکت مواد در روده بزرگ می‌شود.
۸. استفاده بیش از حد تنقلات نشاسته‌ای در طول روز که باعث اختلال در کار سیستم گوارش می‌شود.
۹. اختلال‌های رکتوم و مقعد (هموروئید، فیشر)، انسداد (تومورهای روده)، بیماری‌های متابولیک، عصبی، مسمومیت‌ها و اختلال‌های بافت پیوندی
۱۰. ضعف، بی‌حرکتی، ناتوانی در افزایش فشار داخل شکمی برای تسهیل عبور مدفوع و برخی شرایط دیگر مثل آمفیزم (نابودی پارانشیم ریه و کاهش سطح تنفس)
۱۱. مصرف برخی داروهای خاص مانند آرام‌بخش، ضد افسردگی، ضد فشارخون، مخدر، آنتی‌اسید حاوی آلومینیوم و آهن

علت‌های ایجاد نفخ

مصرف غذاهای چرب تخلیه معده را به تاخیر انداخته و ایجاد نفخ می‌کنند. هم‌چنین نفخ می‌تواند به علت نشانگان روده تحریک‌پذیر باشد که در آن انقباضات روده ای نامنظم می‌شود. علت دیگر نفخ می‌تواند تندتند غذا خوردن باشد. هم‌چنین نفخ می‌تواند نشانه برخی بیماری‌ها مانند آپاندیسیت و یا سنگ کیسه صفرا باشد. یبوست نیز ایجاد نفخ می‌کند. در زنان نفخ بیشتر بروز می‌کند که علت آن هم تغییر در سطح هورمون‌های بدن و افزایش احتباس آب و نمک در بافت‌های بدن، پیش از قاعدگی است. در دوران بارداری نیز رحم بزرگ شده و جابه جایی روده‌ها می‌تواند موجب بروز نفخ شود.

سوء هضم و سوءجذب غذا در روده کوچک باعث می‌شود تا غذای هضم نشده بیشتری به روده بزرگ وارد شود. هر قدر میزان غذای هضم نشده در اختیار باکتری‌های روده بزرگ باشد، گاز بیشتری نیز تولید خواهد شد. (مثل نارسایی لوزالمعده و یا اختلال عدم تحمل لاکتوز)

درمان نفخ

چنانچه علت نفخ، سوء هضم و نارسایی لوزالمعده باشد، باید مکمل آنزیم‌های لوزالمعده تجویز شود.

چنانچه علت نفخ سوء هضم قندهای لاکتوز، فروکتوز و یا سوربیتول باشند، باید غذاهای حاوی این مواد مانند شیر، لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی محدود شده و یا از مکمل آنزیم‌های گوارشی استفاده شود. مکمل‌های آنزیم‌های گوارشی موجود شامل لاکتاز، آمیلاز، لیپاز، پروتئاز، سلولاز، پکتیناز، اینورتاز، گلوکوامیلاز، مالت دیاستاز هستند.

چنانچه علت انسداد فیزیکی باشد، باید عمل جراحی انجام شود. چنانچه علت انسداد کارکردی باشد، باید از داروهای محرک فعالیت عضلات معده و روده کوچک نظیر اریتروماکسین و متوکلوپرامید با تجویز پزشک مصرف کرد.

بهبتر از همه اقدام‌های بالا باید نسبت به اصلاح نحوه تغذیه و برنامه غذایی اقدام شود لذا برای رفع نفخ باید:

- غذا به آرامی و آهستگی صرف شود.
- با قدم زدن پس از صرف غذا حرکات روده‌ها تحریک شود.
- مصرف اندکی مایعات اسیدی همچون آب لیموترش و یا سرکه همراه با غذا باعث تحریک ترشح اسید هیدروکلریک و آنزیم‌های گوارشی شده و به هضم غذا و کاهش نفخ کمک می‌کند.
- مصرف ماست، زیره سبز، زیره سیاه و زرد چوبه گاز روده‌ها و نفخ را کاهش می‌دهند. زنجبیل، نعناع و رازیانه نیز به شکل دم کرده یا در غذا در رفع نفخ مؤثرند.

عوارض و مشکلات ناشی از یبوست

معمولاً وریدهای ناحیه مقعد در افراد مبتلا به یبوست بر اثر فشار بیش از حد، هنگام حرکت دشوار مدفوع در روده آسیب دیده و منجر به ایجاد عارضه ای با عنوان هموروئید (بواسیر) شده که با درد و سوزش در ناحیه مقعد و گاهی مدفوع خونی همراه است.

توصیه های مراقبتی و درمانی

۱. خود را از تنش‌ها و اضطراب‌های روزمره دور نگاه دارید. مقدار کافی از مواد غذایی حاوی فیبر استفاده کنید، نظیر سبزی‌ها و میوه‌های تازه، غلات کامل، میوه‌های خشک (برگه‌های خشکبار مثل برگه زردآلو)، مغزها و دانه‌ها، نان‌های سبوس‌دار، جوانه غلات و حبوبات، آلو و انجیر خیس کرده.

۲. در هنگام بروز یبوست فهرست غذاهایی که استفاده کرده اید را بررسی کنید.

۳. زمانی که اجابت مزاج ندارید به هیچ وجه به خود فشار نیاورید.

۴. حداقل هفته ای ۵ مرتبه و هر بار ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

۵. خوردن غذاهایی مانند سوسیس، کالباس و پیتزا که یبوست‌زا هستند، باید به اندازه و دور از افراط باشد.

۶. خوردن لیموی تازه و روغن زیتون با سالاد در رفع یبوست مؤثر است.

۷. مصرف حبوبات که دارای فیبرهای جاذب آب مانند سلولوز است می‌تواند در نرم کردن مدفوع نقش مؤثر داشته باشد.

۸. نوشیدن روزی ۶ تا ۸ لیوان آب، نیم ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا، روده بزرگ را تحریک کرده و اجابت مزاج انجام می‌شود.

نفخ (Bloating)

نفخ به احساس ورم و پری شکم و افزایش میزان گاز در مجاری گوارش گفته می‌شود. معمولاً با گاز روده‌ای و آروغ زدن همراه است. این گاز توسط باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش تولید می‌شود. باکتری‌ها، گاز را از طریق مواد غذایی که خورده شده، اما به درستی و به طور کامل هضم و جذب نشده است، تولید می‌کنند.



• برای کاهش خاصیت نفخ‌آوری حبوبات به‌ویژه لوبیا می‌توان آن را ۲۴ ساعت درون آب خیسانده و سپس آب پز کرد. هم‌چنین می‌توان گذاشت تا حبوبات کمی جوانه بزنند. در این حالت هم حبوبات ارزش غذایی بیشتری پیدا می‌کنند و هم بسیار آسان هضم می‌شوند.

• نعنای، آویشن، فلفل فرنگی شیرین، ریحان، دارچین، زنجبیل و لیمو ترش باعث تسهیل عمل دفع گازهای روده‌ها و باد گلو شده و ضد نفخ هستند.

• به جای مصرف ۳ وعده غذایی سنگین در روز از ۵ تا ۶ وعده غذایی سبک استفاده شود.

• یکی از علل نفخ معده، نوشیدن آب و نوشابه‌های گازدار به همراه غذا است. نوشیدن این مایعات با غذا، شیره معده را رقیق و سرد کرده و هضم غذا را به تأخیر می‌اندازد. غذاهای ایرانی بیشتر گوشتی بوده و همراه با میوه و سبزیجات است و نوشیدن مایعات به همراه این گونه غذاها، نفخ ایجاد می‌کند.

• اگر به ماست مقداری نعنای خشک، گل سرخ و سبزی‌های معطر دیگر اضافه شود در حین غذا خوردن و پس از آن، تشنگی فرد رفع می‌شود، این کار باعث رقیق شدن اسید معده شده و هضم غذا را راحت‌تر می‌کند. هم‌چنین سبزی‌های معطر موجود در آن، از نفخ معده جلوگیری می‌کند.

• حرف‌زدن در زمان نوشیدن آب، سیگار کشیدن و آدامس جویدن هوای بیشتری داخل معده می‌کند و می‌تواند باعث نفخ شود.

نشانه‌های هشدار دهنده یبوست و نفخ (موارد ارجاع فوری)

۱. نفخ شدید همراه با آروغ زدن و اتساع پیشرونده شکم
۲. نفخ همراه با نشانه‌های کم خونی، کاهش وزن، اسهال و سوء جذب
۳. ایجاد نفخ و یبوست به صورت ناگهانی
۴. کاهش وزن
۵. تهوع و استفراغ
۶. درد شدید شکمی و درد ناحیه مقعد
۷. وجود خون در مدفوع

نکته: در صورتی که نفخ شکمی و یبوست با وجود توصیه‌های غذایی و سایر آموزش‌های مربوط به اتخاذ سبک زندگی سالم مانند تحرک، دوری از استرس، تنظیم ساعات خواب و... بعد از دو هفته بهبود نیافت، باید مقدمات ارجاع غیر فوری و پیگیری بیمار فراهم شود.

توصیه‌های پیشگیرانه

- وقتی در حال راه رفتن و حرکت هستید از خوردن غذا خودداری کنید.
- قبل از غذا خوردن، ۵ الی ۱۰ دقیقه استراحت کرده و با آرامش غذا بخورید تا بلع هوا به کمترین مقدار خود برسد.
- غذا را به طور کامل بجوید و از تندتند غذا خوردن پرهیزید.
- مصرف غذاهای مایع و نان تلیت شده در بسیاری مواقع چون به خوبی جویده نمی‌شوند باعث نفخ می‌شوند.
- برای پیشگیری از عدم تحمل مواد غذایی، رژیم غذایی خود را به مدت دو هفته یادداشت کنید تا متوجه شوید از مواد غذایی که دستگاه گوارش‌تان به آنها حساس‌تر است، به طور متوسط چقدر استفاده می‌کنید. این مواد شامل گندم، تخم‌مرغ، سویا، شکلات، لبنیات و... هستند. با کاهش و حذف آنها به مدت دو تا سه هفته نفخ شکمی بهبود می‌یابد.
- رژیم غذایی متنوع داشته باشید و از خوردن مکرر غذاهای ثابت در روزهای متفاوت خودداری کنید.
- خوردن ماست، سه تا چهار بار در هفته باعث افزایش باکتری‌های مفید روده شده و نفخ را کاهش می‌دهد.
- تحرک کم روده موجب نفخ و درد شکمی می‌شود که می‌تواند ناشی از تحرک ناکافی، نوشیدن کم مایعات، رژیم

نتیجه‌گیری

سبک و شیوه زندگی روزانه افراد در بروز طیف وسیعی از بیماری‌ها موثر است. اگر همه امور زندگی مورد ارزیابی قرار گیرد، مشخص می‌شود که چگونه به جسم و روان انسان آسیب می‌رساند. به طور مثال برخی افراد که به دنبال احساس نفخ مدام و مشکلات ناشی از آن در اولین قدم به حذف مواد غذایی روی می‌آورند و بر همین اساس مواد غذایی مانند حبوبات و سبزیجات را که بیشتر به عنوان غذاهای نفخ شناخته می‌شوند از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند. باید به این افراد توصیه کرد برای درمان مشکل نفخ راه درستی را انتخاب نکرده‌اند، چرا که سبزیجات و میوه‌ها از مواد غذایی مورد نیاز بدن و جزو منابع غنی فیبر هستند و حذف این مواد از برنامه غذایی می‌تواند زمینه ساز مشکلات گوارشی بسیاری شود که شایع‌ترین آن یبوست است. این افراد قبل از هر اقدامی باید به پزشک مراجعه کنند و دلیل اصلی آن را با راهنمایی‌های پزشک متخصص پیدا کنند. لذا باید مهارت‌هایی را بیاموزیم که به ما کمک کند فشار روانی خود را مدیریت کرده و با رفتارهای تغذیه‌ای مناسب و ورزش، زندگی سالم‌تر و متعادل‌تری داشته باشیم.



غذایی بدون فیبر و به طور کلی کاهش آب بدن باشد. پس سعی در رفع این عوامل داشته باشید.

- غذاهای غنی از منیزیم مصرف کنید تا عملکرد عضلات روده بهبود یابد، سبزیجات سبز برگی شکل، آجیل و تخمه آفتابگردان منبع عالی از منیزیم هستند.
- خوردن میوه در زمان نامناسب موجب نفخ معده می‌شود، به ویژه بعد از غذا، بهترین زمان خوردن میوه نیم ساعت قبل از غذای اصلی و یا حداقل دو ساعت بعد از آن است.
- از مصرف نا متعادل غذاهایی که بیشترین اثر تحریکی را بر دستگاه گوارش دارند مانند حبوبات، کلم، پیاز، گل کلم، موز، سالاد و نوشیدنی‌های گازدار خودداری کنید.
- غذاهای چرب به ویژه انواع فست فود (غذاهای آماده) را به میزان کمتر مصرف کنید، زیرا چربی روند هضم و جذب را در سیستم گوارشی کند می‌سازد و به غذاها زمان بیشتری را برای تخمیر شدن می‌دهد.
- به طور موقت غذاهای پرفیبر را محدود کنید و به دستگاه گوارش خود استراحت دهید. سپس مجدد به طور تدریجی مقادیر فیبر لازم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- تحرک بدنی خود را به‌ویژه پس از صرف غذا افزایش دهید. یک پیاده‌روی کوتاه پس از صرف غذا مفید است.

۱. اصول تغذیه کروس: نویسنده: ال. کتلین ماهان، نویسنده: سیلوایاسکات استامپ، مترجم: دکتر فرزاد شیدفر، ناهید خلدی، انتشارات جامعه نگر
۲. تغذیه مدرن در سلامت و بیماری ترجمه‌ی مجید حسن‌قمی، انتشارات طبیب و تیمورزاده
۳. مجموعه آموزشی درمان‌های ساده علامتی برای بهروزان استان خراسان رضوی
۴. بسیجی الگوی زندگی سالم، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۵. راه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، ویژه کارکنان دولت، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۶. راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی، دکتر سهیلا خوشبین، دکتر آوات غوثی، دکتر عالییه فراهانی، دکتر محمد اسماعیل مطلق
۷. مجموعه آموزشی تغذیه برای تیم سلامت در برنامه پزشک خانواده، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۸. توصیه‌های تغذیه‌ای برای زندگی سالم، پایگاه اطلاعاتی آموزشی و ارتقای سلامت به نشانی: <http://ieebehdasht.gov.ir>