

پیشگیری از یبوست با طب ایرانی



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

یبوست را از دیدگاه طب کلاسیک و طب ایرانی تعریف کنند.

خوراکی‌هایی را که تشدیدکننده یبوست هستند، نام ببرند.

علایم هشداردهنده یبوست را بیان کنند.

دکتر امیر پرویز توسلی

متخصص طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مقدمه

دفع سموم و مواد زاید از بدن از اصول حفظ سلامت در طب ایرانی است. مواد دفعی در ۴ مرحله هضم یعنی گوارشی، کبدی، عروقی و سلولی تولید می‌شوند. مواد زاید هضم، اول از روده بزرگ دفع می‌شود و پاکسازی مناسب روده بزرگ از مدفوع نقش مهمی در حفظ سلامتی انسان دارد.

یبوست یکی از شایع‌ترین اختلالات عملکردی دستگاه گوارش و یکی از مشکلات شایع در بررسی‌های بالینی است که با سبک زندگی جدید و زندگی ماشینی افزایش یافته است و بر جنبه‌های متعددی از سلامت فرد، از جمله کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد. در این مقاله به تعریف یبوست در طب کلاسیک و طب ایرانی (سنتی)، علل و علائم خطر و راه‌های پیشگیری و درمان در طب ایرانی می‌پردازیم.

یبوست از دیدگاه طب جدید

یبوست دفعی است که با احساس عدم رضایت از سوی بیمار همراه است و به حالتی گفته می‌شود که فرد دچار کاهش تعداد دفعات دفع مدفوع یا سختی در دفع برای حداقل سه ماه گذشته باشد. (فصلنامه تاریخ پزشکی) در طب جدید دفع کمتر از سه بار در هفته به عنوان یبوست تلقی می‌شود.

انواع یبوست

به طور کلی یبوست ممکن است اولیه یا ثانویه



یبوست یکی از شایع‌ترین اختلالات عملکردی دستگاه گوارش و یکی از مشکلات شایع در بررسی‌های بالینی است که با سبک زندگی جدید و زندگی ماشینی افزایش یافته است و بر جنبه‌های متعددی از سلامت فرد، از جمله کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد.

باشد. یبوست اولیه در نتیجه تغییر در رژیم غذایی، تحرک، سبک زندگی یا به دلایلی نامعلوم شروع می‌شود و یبوست ثانویه نتیجه بیماری یا اختلال است.

یبوست اولیه (عملکردی): این نوع یبوست ۹۰ درصد موارد ابتلا را تشکیل می‌دهد. در صورتی که بیمار در طول یک سال گذشته حداقل به مدت سه ماه به طور مداوم یا منقطع دو علامت یا بیشتر از این علائم را داشته باشد، یبوست اولیه (عملکردی) مطرح می‌شود:

- نیاز به زور زدن بیش از حد
- مدفوع سفت و سخت
- اجابت مزاج به طور ناکامل
- احساس پری رکتوم
- نیاز به استفاده از مانور دستی مانند تخلیه با انگشت، فشار دادن کف لگن
- اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته

یبوست ثانویه: این نوع یبوست متعاقب بیماری‌ها و اختلالات دیگر مثل دیابت، کم کاری تیروئید، اختلالات الکترولیتی، انسداد مکانیکی دستگاه گوارش، بیماری‌های مختلف سیستم گوارش (بیماری‌های التهابی و بدخیمی‌ها)، اختلالات حرکتی دستگاه گوارش و... ایجاد می‌شود. (۱)

عوامل ایجادکننده یا تشدیدکننده یبوست کم‌تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، سن بالا، بارداری، استفاده از داروهای مختلف، خصوصاً مخدرها و ضد افسردگی‌ها، آسپرین، ناپروکسن، ایبوپروفن، دیفن‌هیدرامین، سیتیزین، لوراتادین، داروهای مدر، ترکیبات آهن، برخی از داروهای پرفشاری خون و گاهی مصرف طولانی مدت از داروهای مسهل و ملین می‌تواند از جمله علل یبوست محسوب شود.

یبوست از دیدگاه طب سنتی

در طب سنتی از یبوست به عنوان مادر بیماری‌ها (ام الامراض) یاد می‌شود چون زمینه ساز بیماری‌های مختلف است و بر پیشگیری و درمان آن تأکید شده است. توقف طولانی مدت مواد زاید در روده‌ها

- تغییر مزاج روده
- گرمی مزاج کبد یا کل بدن
- خشکی مزاج بدن
- کمی خوردن و آشامیدن
- کاهش رطوبت بدن مثل تعریق زیاد و...
- وجود مشکل در سایر ارگان‌ها مثل کبد، کلیه و طحال که می‌تواند با اثر بر کولون باعث یبوست شود مثل درد سنگ کلیه می‌تواند بر روده‌ها اثر کرده و باعث ناتوانی در دفع شود. (۲)

چه زمانی یبوست خطرناک است؟

- یبوست در بسیاری از موارد بی‌خطر است، اما گاهی می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی باشد. علائم هشدار دهنده‌ای که اگر با یبوست همراه باشند و باید به پزشک مراجعه کرد عبارتند از:
- تغییر ناگهانی در نظم معمول حرکات روده در افراد بالای ۵۰ سال (برای مدت بیش از شش هفته)
- وجود خون در مدفوع
- کم خونی یا کمبود آهن
- کاهش وزن غیر منتظره
- سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ یا رکتوم یا بیماری التهابی روده
- توده قابل لمس در شکم یا رکتوم
- درد شدید شکم: درد همراه با یبوست می‌تواند نشان‌دهنده مشکلاتی مانند انسداد روده یا آپاندیسیت باشد که نیاز به مداخله فوری دارند.
- ناتوانی در دفع مدفوع همراه با استفراغ: این وضعیت می‌تواند نشانه انسداد روده باشد و نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد. (۳)

تدابیر پیشگیری و درمانی یبوست در طب سنتی ایرانی

توجه و رعایت شش اصل ضروری حفظ سلامتی در طب سنتی ایرانی پایه پیشگیری تمام بیماری‌ها از جمله یبوست است. البته برای درمان یبوست مراجعه به پزشک و بررسی علت آن و همچنین بررسی علائم هشدار دهنده ضروری است.

می‌تواند عوارضی مانند سردرد، حالت تهوع، ایجاد حالت‌های روحی و روانی مثل استرس و اضطراب، هموریید (بواسیر)، شقاق مقعد، مشکلات گوارشی مانند دل درد و مگا کولون (اتساع روده بزرگ) را به دنبال داشته باشد.

در منابع طب ایرانی برای دفع و مدفوع طبیعی ویژگی‌هایی برشمرده‌اند برخی از آن‌ها شامل: قوام خمیری، رنگ زرد یا قهوه ای روشن، بودار بودن ولی عاری بودن از بوی عفونت و ماندگی، خروج آسان و ارادی، فرم یکنواخت و تکه تکه نبودن، احساس سبکی بعد از دفع و منظم بودن دفع می‌باشد. حکمای طب سنتی تعداد دفعات دفع را به ازای هر بار مصرف وعده غذایی یکبار می‌دانسته‌اند. اما با توجه به تعاریف گفته شده و در نظر گرفتن سبک زندگی امروزی لازم است هر فرد حداقل روزانه یک بار دفع راحت مدفوع داشته باشد. (۲و۱)

مهم‌ترین علل یبوست در طب سنتی ایرانی

- مصرف غذاهایی مثل برنج، تخم مرغ نیمرو؛ میوه‌های با مزه گس و ترشیجات
- مصرف داروها مثل مخدرها
- ضعف روده‌ها در دفع مدفوع



جو دوسر و بلغور گندم. نان سبوس دار نانی است که از آرد گندم کامل یا آردی که سبوس دانه گندم از آن جدا نشده، تهیه می‌شود. سبوس همان لایه خارجی دانه گندم است که حاوی مقدار زیادی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

• **مصرف روزانه سبزی‌ها:** سبزی‌ها سرشار از فیبر نامحلول هستند و باعث حجیم شدن مدفوع می‌شوند و به حرکات منظم روده کمک می‌کنند. سبزی‌هایی مانند: کاهو، اسفناج، شوید، ریحان، آویشن، هویج، لوبیای سبز، نخود فرنگی، کدوسبز، کدوخلوایی و کرفس همراه با روغن زیتون و دارچین را در سالاد و سوپ‌ها یا سایر غذاها می‌توان استفاده کرد.

• **مصرف میوه‌ها:** مانند انجیر، زیتون، زردآلو، آلو، انگور، گلابی، توت، کیوی و میوه‌های خشک شده

• **مصرف مایعات کافی:** بخصوص در مواردی که در اثر ورزش یا هوای گرم محیط نیاز به آب بیشتر داریم و در حالتی که مدفوع خشک و سفت است در طول روز مایعات مصرف شود بخصوص شربت تخم‌های لعابدار مانند ریحان، بالنگو و اسفزه

• **استفاده از روغن‌های طبیعی:** مصرف روغن‌های طبیعی مانند روغن زیتون و روغن کنجد به عنوان مکمل در رژیم غذایی می‌تواند مدفوع را نرم و عبور آن از روده‌ها را آسان کند.



• تنوع و تعادل در نوع غذای مصرفی

• **رعایت قوانین خوردن و آشامیدن:** پرهیز از درهم‌خوری و پرخوری، رعایت تداخلات غذایی (ماست با غذا)، رعایت ترتیب خوردن غذاها (سالاد و سوپ پیش غذا) خوب جویدن غذا، پرهیز از بی‌نظمی در رژیم غذایی (خوردن ۲ یا ۳ وعده غذایی به طور منظم) رعایت قوانین نوشیدن، ممنوعیت‌های نوشیدن آب (بویژه آب یخ)

• پرهیز از مصرف خوراکی‌های یبوست آور: مثل

برنج، تخم مرغ، به گس، ذرت، سیب ترش، سماق، بلوط، گوشت‌های مانده و نمک سود، ماهی شور، شیرینی‌های مصنوعی، سبزی‌های تند مانند شاهی؛ ترشی، مصرف گوشت گاو و گوشت‌های مانده، نان سفید، مصرف زیاد مواد لبنی در برخی افراد (مصرف شیر گرم به بهبود یبوست کمک می‌کند)، موز نارس، ماکارونی و لازانیا، رشته فرنگی، سیب زمینی سرخ شده، چیپس و پفک، انواع غذاها مصنوعی و غذاهای آماده و حاوی مواد نگهدارنده مانند فست فود، کالباس و سوسیس، بادمجان، قهوه، نسکافه و چای تیره رنگ، قارچ، مواد غذایی شور یا پر ادویه.

• مصرف غلات کامل: نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای،



۶ تا ۱۰ ساعت و بهترین زمان آن از ۱۰ شب تا طلوع آفتاب است.

مدیریت حالت‌های عصبی و روانی

استرس می‌تواند با فعال کردن سیستم عصبی سمپاتیک عملکرد طبیعی روده‌ها را مختل کند. این وضعیت باعث کاهش حرکات روده، انقباض عضلات دستگاه گوارش و در نتیجه یبوست می‌شود. علاوه بر این، استرس می‌تواند به تغییرات هورمونی مانند افزایش کورتیزول منجر شود که تأثیر منفی بر سیستم گوارشی دارد. روش‌های ساده‌ای مثل ورزش کردن، یوگا، استفاده از تکنیک‌های آرام‌بخش و دوری از محیط‌های استرس‌زا، طبیعت‌گردی و... برای مدیریت استرس توصیه می‌شود. همچنین تلاش جهت سکون ذهن و زبان و کاهش استفاده از تلویزیون و تلفن همراه به آرامش ذهن و کاهش استرس کمک می‌کند. یادگیری مهارت‌های زندگی با تأکید بر مهارت‌های اساسی کنترل خشم و استرس، خودآگاهی و حل مساله در ارتقای سلامت روان مؤثر است.

تدابیر هوا و محیط زیست

گرم نگه داشتن ناحیه شکم با شال گرم به خصوص در فصل سرد، پرهیز از نشستن در مکان‌های سرد، پیشگیری از خیس و سرد شدن مکرر شکم در موقع شستن ظروف یا لباس‌ها و ماساژ شکم با روغن زیتون یا کنجد به خصوص در کودکان کمک کننده است. (۱ و ۳)

چند نمونه غذای ساده جهت کمک به رفع یبوست

- تهیه سوپ با جوجه مرغ، ماش، اسفناج، جو پوست کنده و کدو که بهتر است با روغن بادام



فعالیت بدنی مناسب

ورزش و فعالیت بدنی مرتب روزانه با بهبود حرکات روده به هضم و کاهش نفخ و یبوست کمک می‌کند. ورزش‌های هوازی مانند پیاده روی، بالا رفتن از پله‌ها و دوچرخه سواری از ورزش‌های مناسب هستند که بسته به شرایط فرد توصیه می‌شود. ولی در شرایط سلامت فرد و نداشتن بیماری زمینه‌ای برداشتن حداقل هفت‌هزار قدم روزانه معیار زندگی فعال است.^۱ ورزش‌های تقویت کننده عضلات کف لگن بخصوص در بیماران با دفع ناکامل نیز در بهبود یبوست مؤثر است. (۳ و ۴)

دفع مواد زاید

ایجاد نظم در دفع و اجابت مزاج و عدم تأخیر در هنگام احساس دفع به حرکات روده بزرگ کمک می‌کند.

مدیریت خواب

خواب نامناسب باعث اختلال در کارکرد دستگاه گوارش می‌شود پرهیز از خوابیدن در طول روز، زیاد خوابیدن و دیر خوابیدن و نظم در ساعت خواب در بهبود یبوست مؤثر است. مدت مناسب خواب بین

۱. فعالیت بدنی مطلوب، فعالیت ورزشی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ روز یا بیشتر در هفته، یا ۲۵ دقیقه فعالیت ورزشی شدید سه روز در هفته است پیاده روی، دوچرخه سواری تفریحی، چمن زدن و نظافت عمومی در منزل نمونه‌های فعالیت ورزشی متوسط هستند و دویدن و تمرین در کلاس ورزش فعالیت ورزشی شدید هستند. از نظر طب سنتی ایرانی کفایت فعالیت ورزشی با معیارهای زیر است: رنگ پوست بدن گلگون و برافروخته شود، ضربان قلب و تنفس زیاد شود، تعریق کافی ایجاد شود. برای مطالعه بیشتر به مقاله شماره ۱۱۹ زمستان ۱۴۰۲ مراجعه شود.

یبوست از دیدگاه طب ایرانی مادر بسیاری از بیماری‌هاست و درمان این اختلال از بروز بیماری‌ها در آینده جلوگیری می‌کند. رعایت شش اصل ضروری طب ایرانی بخصوص اصلاح تغذیه نقش مؤثری در بهبود این مشکل دارد.



- **خاگینه با سبزی تره:** مقداری پیاز را در کمی روغن زیتون تفت دهید و تره را به آن اضافه کنید پس از مدتی که تره‌ها نرم شد، زرده تخم مرغ به مخلوط اضافه شود و بگذارید ببندد و شکل خاگینه به خود بگیرد. این غذا در وعده صبحانه نیز قابل مصرف است.
- **روغن مالی شکم و دورناف:** برای این کار چند قطره روغن زیتون یا کرچک را روی شکم بریزید و دور ناف و اطراف آن را در جهت عقربه‌های ساعت به مدت ۱۵ دقیقه ماساژ دهید. این کار روزی ۲ تا ۳ بار تکرار شود. به خصوص در کودکان کمک کننده خواهد بود.
- مصرف زیتون کم نمک ۵ تا ۷ عدد همراه غذا
- مصرف انجیر ۲ عدد قبل از غذا (۵ و ۳)

نتیجه گیری

یبوست از دیدگاه طب ایرانی مادر بسیاری از بیماری‌هاست و درمان این اختلال از بروز بیماری‌ها در آینده جلوگیری می‌کند. رعایت شش اصل ضروری طب ایرانی بخصوص اصلاح تغذیه نقش مؤثری در بهبود این مشکل دارد.

همراه شود.

- تهیه سوپی متشکل از هویج، سبوس گندم، جو و سبزی
- درست کردن آشی از برنج، تره و جعفری. بهتر است ۱۵ دقیقه قبل از مصرف، گل سرخ پودر شده به آن اضافه شود.
- غذاهایی مثل خورش آلو، خورش کرفس، خورش آلو اسفناج نیز برای یبوست مناسب هستند.

چند دستور ساده برای رفع یبوست

- **خاکشیر با آب گرم:** دو قاشق غذا خوری خاکشیر (پس از شستن) را در یک لیوان آب جوش ریخته و با کمی نبات، شیرین کرده و صبح ناشتا میل کنید.



منابع

۱. الصاق مهین، هادی زاده فاطمه، مظاهری محمد، یآوری مریم، باباییان محمود، شریفی علون آبادی احمد رضا، برهانی مهدی، حاجی حیدری محمد رضا، قنادی علیرضا، آویژگان مجید، ادیبی پیمان. یبوست در مکتب طب سنتی ایران.
۲. مظفر پور، مجاهدی. تبیین مفهوم یبوست و مقایسه علل مختلف آن در طب سنتی ایرانی و طب جدید. مجله طب سنتی اسلام و ایران. ۲۰۱۲. Sep ۳; ۱۰(۲): ۱۶۲-۷۳.
۳. راهنمای بالینی تشخیص و درمان در طب ایرانی درمان گام به گام یبوست، گروه نویسندگان، ۱۴۰۱، ایرانیان طب
4. "Summary of revisions: Standards of Care in Diabetes-2025." Diabetes Care 48, no. Supplement_1 (2025): S6-S13.
۵. ناصری محسن، راهنمای بالینی طب سنتی ایران، ناشر طب سنتی ایران، ۱۴۰۲