

پیشگیری و درمان یبوست مادران باردار به طب ایرانی اعتماد کن

مقدمه

یبوست یکی از شایع‌ترین شکایات و بیماری‌های گوارشی است و در سنین مختلف مطرح می‌شود. این بیماری از عوارض و ناخوشی‌های شایع دوران بارداری هم محسوب می‌شود. (۱) در بدن مادر بارداری به واسطه هورمون‌ها و رشد جنین تغییراتی اتفاق می‌افتد و مشکلات و عوارضی ایجاد می‌شود. تغییر عملکرد دستگاه گوارش در این دوران مشکلاتی مانند: تهوع، استفراغ، سوزش سر دل و یبوست را به وجود می‌آورد، که مورد اخیر پس از تهوع شایع‌ترین شکایت گوارشی در این دوران است.

آمارها نشان می‌دهد تا ۴۰ درصد زنان باردار در طول بارداری دچار یبوست می‌شوند و تنها ۲۵ درصد آن‌ها سابقه یبوست قبل از بارداری داشته‌اند که البته این گروه در طول بارداری دچار تشدید علائم می‌شوند. همچنین شیوع یبوست در سه ماهه دوم و سوم بیشتر از سه ماهه اول گزارش شده است. (۲) توجه به این نکته مهم است که یبوست بر زندگی روزمره بیماران تأثیر منفی می‌گذارد. کاهش کیفیت زندگی و سایر مشکلات جسمی و روحی از عوارض یبوست در مادر باردار است. یبوست حتی می‌تواند



دکتر امیر پرویز توسلی

متخصص طب سنتی

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار داریم پس از مطالعه این مقاله:

علل یبوست دوران بارداری را بیان کنند.

خوراکی‌های نرم‌کننده مزاج یا ملین را نام ببرند.

خوراکی‌های ملین اما ممنوع در بارداری را فهرست کنند.

عوارض یبوست بارداری

- خونریزی از مقعد
- بواسیر (هموروئید)
- نفخ و احساس پُر بودن شکم
- مشکل در تخلیه کامل روده‌ها
- درد و فشار در ناحیه شکم و لگن
- زور زدن شدید هنگام اجابت مزاج
- شقاق مقعدی (ترک در ناحیه مقعد)
- احتمال گیر کردن مدفوع در روده^۱
- ایجاد یا تشدید مشکلات روحی و کاهش کیفیت زندگی در دوران بارداری

تدابیر پیشگیری و درمانی یبوست در طب ایرانی

طب سنتی ایرانی دارای رویکردی جامع به دوران بارداری است. بنابراین جهت تنظیم یک برنامه مدون برای مادر باردار و مادری که قصد بارداری دارد، می‌توان از منابع طب سنتی ایرانی استفاده و به پیشگیری و درمان یبوست کمک کرد.

بدن مادر در دوران بارداری دستخوش تغییرات بسیاری می‌شود. با توجه به این‌که بروز یبوست عوارض متعددی را در مادر و جنین به همراه دارد و مصرف بسیاری از داروها اعم از گیاهی و شیمیایی نیز در دوران بارداری ممنوعیت دارد، لذا اصلاح سبک زندگی و به ویژه تنظیم برنامه غذایی روزانه برای مقابله با این مشکل، قبل از بارداری ضروری است و در مراقبت‌های پیش بارداری باید در نظر گرفته شود. جهت اطلاع بیشتر از تدابیر قبل از بارداری برای رفع یبوست می‌توانید به مقاله «یبوست در طب ایرانی؛ راه‌های پیشگیری و درمان» مراجعه کنید.^۲ (۲)

تدابیر طب ایرانی متمرکز بر رفع علل ایجادکننده یبوست است اما این توصیه‌ها را می‌توان در سه بخش طبقه بندی کرد:

الف: توصیه‌های غذایی برای ایجاد نرمی مزاج

- مصرف سوپ‌های ساده و کمی چرب مانند سوپ

منجر به عوارض جدی البته نادر مانند سفت شدن مدفوع شود. بنابراین پیشگیری و درمان این عارضه و ناخوشی ضروری بوده و به بارداری ایمن‌تر با عوارض و مشکلات کمتر منتهی خواهد شد.

علل یبوست در بارداری

بارداری به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و آناتومیکی در دستگاه گوارش، زنان را مستعد ابتلا به یبوست می‌کند. عمده ترین دلیل یبوست در بارداری ترکیبی از عوامل هورمونی و مکانیکی به شرح زیر است:

- افزایش سطح پروژسترون در دوران بارداری و کاهش سطح هورمون موتیلین منجر به افزایش زمان عبور مدفوع از روده می‌شود. پروژسترون با کند کردن حرکات روده باریک و بزرگ بخصوص در سه ماهه دوم و سوم زمان عبور مدفوع در روده را افزایش می‌دهد.
- جذب آب از روده‌ها افزایش می‌یابد که باعث خشک شدن مدفوع می‌شود.
- کاهش فعالیت جسمی مادر تشدید کننده یبوست است.
- افزایش مصرف مکمل‌های ویتامینی به عنوان مثال، آهن و کلسیم می‌تواند عامل یبوست باشد.
- در اواخر بارداری، بزرگ شدن رحم ممکن است حرکت رو به جلوی مدفوع را کند کند. (۳،۴)
- سبک زندگی، بیماری‌های کولون، اختلالات متابولیک و اختلالات نورولوژیک از دیگر علل یبوست هستند. (۱)

مادر باردار مبتلا به یبوست چه زمانی باید به پزشک مراجعه کند؟

- یبوست بیشتر از دو هفته
- کاهش میزان تحرک جنین
- ابتلا به دل‌درد شدید
- انقباضات شکمی شدید
- مشاهده خون در مدفوع
- استفراغ
- تب

1. Fecal impaction

۲. مراجعه به مقاله « یبوست در طب ایرانی؛ راه‌های پیشگیری و درمان » شماره ۱۲۵ دوره ۳۶



گل‌قند ترکیبی از گل محمدی و عسل یا شکر است. مصرف ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری از آن، ۳ بار در روز، نیم ساعت بعد از غذا اثر ملینی خوبی دارد.



- مصرف آب کافی، نوشیدن آب گرم ناشتا علاوه بر کمک به لینت مزاج، تهوع و استفراغ بارداری را هم کاهش می‌دهد. بر اساس منابع طب ایرانی مصرف آب گرم ناشتا برای لینت مزاج در مدت کوتاه قابل استفاده است و در طولانی مدت باعث ضعف معده می‌شود.
- پرهیز از مصرف غذاهای نفاخ مانند سیب، خیار، ماست و حبوبات
- اجتناب از مصرف غذاهای افزاینده خشکی مانند غذاهای سرخ شده و کبابی
- اجتناب از پرخوری و درهم خوردن

ب: توصیه های دارویی برای ایجاد لینت مزاج

- معجون گل‌قند: مصرف ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری، ۳ بار در روز، نیم ساعت بعد از غذا اثر ملینی خوبی دارد. گل‌قند ترکیبی از گل محمدی و عسل یا شکر است.
- دستور تهیه گل‌قند: گلبرگ‌های گل محمدی را با هم‌وزن آن عسل یا شکر با هم ترکیب می‌کنند و مدتی آن را در شرایط دمایی مناسب قرار می‌دهند. گل‌قند علاوه بر ایجاد لینت مزاج در پیشگیری از سقط، کاهش نفخ و تقویت

مرغ. ابن سینا در کتاب قانون در ابتدای بحث تدابیر زنان باردار این‌طور گفته است: «واجب است که همیشه لینت مزاج در زنان باردار با استفاده از ملینات معتدل مانند سوپ‌های چرب مورد توجه باشد.» البته مصرف سوپ‌های چرب می‌تواند سوزش سر دل را که از عوارض حاملگی است تشدید کند که برای رفع این عارضه در منابع طب سنتی توصیه شده بعد از مصرف این غذاها، خوراکی های گس و خوشبو مانند به برشته مصرف شود یا دانه انار یا برگ نعنا داخل دهان نگه داشته شود. در مورد خانم‌هایی که در دوران بارداری دچار بی‌اشتهایی شده باشند مصرف غذای بسیار چرب و بسیار شیرین باید منع شود.

- استفاده از غذاهایی که موجب تقویت معده می‌شود، مانند غذاهایی با هضم آسان و غیرنفاخ، مصرف غذاهای نرم و زود هضم، استفاده از ترکیباتی مانند شیر و شکر، حریره روغن بادام^۱
- از میان میوه‌ها انجیر، گلابی، آب انار شیرین، به شیرین، سیب میخوش، مویز و بادام پوست گرفته
- استفاده از سبزی‌ها همراه غذا مانند اسفناج، کاهو، تره و کلم‌برگ
- تنقلاتی مانند انجیر خشک، پسته، بادام، مویز، مغز گردو با انجیر خشک، میوه‌های پخته، خربزه رسیده شیرین قبل از غذا
- مصرف ۵ عدد زیتون کم نمک به همراه غذا با یک قاشق مرباخوری رب انار شیرین



۱. حریره طعمی است که از آرد برنج یا نشاسته با شکر بپزند. (فرهنگ نفیسی)



- افزایش وعده‌های غذا، که علاوه بر کاهش عوارضی مانند ریفلاکس، در لینت مزاج نیز مؤثر است البته حجم هر وعده بهتر است متناسب با تعداد وعده‌ها کاهش یابد.
- ورزش و پیاده روی ملایم، چون ورزش سنگین یبوست را تشدید می‌کند.
- استحمام با آب گرم
- گرم نگه داشتن بدن و پوشاندن شکم با یک پارچه نرم جهت گرم کردن امعاء بخصوص در سردمزاجان

موارد ممنوع در بارداری

- خوراکی‌های بسیار سرد و تلخ و تند
- مصرف بنفشه، پنیرک و خطمی
- داروهای مسهل قوی
- مصرف مخدرها چون موجب تشدید یبوست می‌شوند. (۱،۲)

نتیجه‌گیری

مراقبت‌های دوران بارداری به دلیل تأثیر بر سلامت جنین و مادر از اهمیت بسیاری برخوردار است. با شروع بارداری تغییراتی در بدن خانم‌ها اتفاق می‌افتد که ممکن است عوارضی مانند یبوست داشته باشد. با توجه به عوارض یبوست در مادر باردار از جمله درد شکم، خونریزی از مقعد و مشکلات روحی و ... پیشگیری و درمان این عارضه مهم است. توصیه‌های طب ایرانی با تمرکز بر اصلاح سبک زندگی در کنار درمان‌های طب نوین به کنترل بهتر این مشکل کمک می‌کند.

پوشاندن شکم با یک پارچه نرم جهت گرم کردن امعاء در ایجاد لینت مزاج مؤثر است



- دستگاه گوارش نیز نقش مؤثری دارد.
- روغن بادام شیرین: در ماه آخر بارداری در صورت یبوست روزانه به مقدار یک تا دو قاشق چای‌خوری قبل از خواب میل شود.
- آلو بخارا: مصرف ۳ تا ۴ عدد آلو خشک خیسانده در آب صبح ناشتا
- انجیر: ۵ عدد انجیر خشک خیسانده در آب بعد از هر وعده غذایی (۴)

پ: سایر توصیه‌های مؤثر در ایجاد لینت مزاج

- علاوه بر رعایت توصیه‌های کلی و رعایت تدابیر توصیه شده بر اساس شش اصل ضروری حفظ سلامتی^۱ موارد زیر نیز توصیه می‌شوند:
- برنامه غذایی منظم و متناسب با اشتها

منابع

۱. زارعیان، محمدعلی، نجات‌بخش، فاطمه، تیرایی آرانی، ملیحه. اهمیت و روش‌های درمان یبوست بارداری در طب سنتی ایران و مقایسه آن با طب رایج. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران ۱۳۹۵؛ ۱۹ (۴۰): ۱۹-۳۲
۲. نسرین بعیری، سمیه ماهروزاده، سیده صدیقه یوسفی، سودابه بیوس، روشنگر مکی‌نژاد، عفت جعفری دهکردی، الهام اختری، ملیحه تیرائی آرانی، منیره‌سادات روح‌اللهی، مژگان تن‌ساز. یبوست در بارداری از دیدگاه طب سنتی ایران. مجله تاریخ پزشکی-علمی پژوهشی، ۹۰(۳۰): ۲۶-۷۰.
3. Ishibashi M, Hashimoto F, Kouchi Y, Imaizumi K, Ito F, Yasuda S. Evaluation and treatment of constipation in pregnancy: Examination using the Japanese version of the constipation evaluation scale. Fukushima Journal of Medical Science. 2024;70(1):35-47.
۴. راهنمای بالینی طب سنتی ایران، ناصری، محسن، ۱۴۰۲، نشر طب سنتی ایران