

بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

- مایعات زیاد بنوشد، آب میوه های پاستوریزه شده، و یا نوشیدن مایعات داغ در هنگام صبح، غالباً موثر می باشد.
- هر روز غذاهای پر فیبر بخورد (مثل نان گندم، حبوبات، و یا، سبوس ها) میوه تازه با پوست و دانه، سبزیجات تازه، آب میوه، خرما، زردالو، کشمش، برگه آلو، آب آلو، و یا مغزجات بخورد.
- از غذاهایی که تولید نفخ می کنند، مثل کلم بروکلی، نوشیدنی های گاز دار، تا رفع کامل یبوست اجتناب کند.
- غذاهایی که موجب یبوست می شوند، مثل تخم مرغ یا پنیر نخورد.
- هر چقدر می تواند ورزش های سبک انجام دهد.
- از تنقیه یا شیاف استفاده نکند و در مورد استفاده از مسهل و یا نرم کننده ها با تیم معالج سرطان مشورت بنماید.
- به محض احساس نیاز به دفع، به توالی برود.
- نحوه و موقع دفع خود را کنترل کند تا، مشکل به محض بروز، مورد رسیدگی قرار بگیرد.

یبوست، به خروج سخت و مشکل و یا گاه به گاه مدفوع سخت شده، که موجب درد و ناراحتی می شود، می گویند. دلیل آن، کمبود مایعات، فیبر ها، و یا تخلیه نا کافی و دیر به دیر مدفوع می باشد. کمبود فعالیت، ضعف، نادیده گرفتن نیاز به تخلیه، داروهای مسکن درد، و یا کم نوشیدن مایعات، همگی می توانند به این مشکل بیفزایند.

دنبال چه علایمی باید باشید؟

- تخلیه مدفوع سخت، خشک و کم حجم.
- نشت مدفوع مایع و نرم که شبیه به حالت اسهال است.
- درد معده و شکم.
- دفع گاز فراوان یا، آروغ.
- شکم باد کرده و متوم.
- سه روز عمل تخلیه انجام نشده باشد.
- حالت تهوع و استفراغ.
- احساس عدم راحتی و پر بودن.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

درمان یبوست بیمار سرطانی:



ساناز عبدالرضایپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

www.cnin.ir
EU-B-049/02

مراقبین، چه کار میتوانند انجام دهند؟

- به بیمار، آب لیموی داغ، آب آلو، قهوه و چای بدهد، تا به عمل دفع کمک کند.
- بیمار را تشویق به نوشیدن مایعات فراوان بنماید.
- یک سابقه از دفعات تخلیه را ثبت بنماید.
- غذاهای پر فیبر به بیمار بدهد، مانند نان گندم کامل، غذاهای پر سبوس، میوه های خشک، برنج قهوه ای، سبوس برنج، و ...
- از تیم درمان سرطان قبل از استفاده از مسهل، کسب اجازه کند.



در موارد زیر با تیم درمان سرطان تماس بگیرید:

- سه روز متوالی شکم کار نکرده باشد.
- خون در مدفوع وجود دارد و یا، اطراف مقعد خون آلود است.
- یک تا دو روز بعد از دادن مسهل، دفع مدفوع صورت نگرفته باشد.
- درد معده و شکم و یا استفراغ، که به نظر توقف ناپذیر می آید.

