

درمان فوری و معجزه آسای یبوست #۴۷؛ علت یبوست شدید چیست؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی توضیحاتی مهم درباره علل یبوست و راههای درمان آن داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، یبوست حالتی است که ممکن است هر شخصی در زندگی به آن دچار شود، اما در پاره‌ای مواقع بعضی افراد دچار یبوست مداوم هستند. برای پیشگیری و یا حتی رفع یبوست، بهترین راهکار تغییر در روش زندگی است.

برای این کار بهتر است اگر مشکلی با نوشیدن مایعات از نظر پزشکی ندارید، روزانه ۲ تا ۴ لیوان آب بنوشید و سعی کنید نوشیدنی‌های گرم در صبح مصرف کنید. از رژیم غذایی پر از سبزیجات و میوه و فیبر کافی استفاده کنید و ورزش و تحرک را کنار نگذارید. همچنین با توجه به اینکه ممکن است از بعضی داروها استفاده کنید، به اثر این داروها بر روی دلایل یبوست دقت کرده و با تجویز پزشک خود داروی مکمل و یا رژیم غذایی مناسب را انتخاب کنید.

علت یبوست متعدد است؛ ممکن است تنها به علت کم‌کاری عضله داخل روده دچار آن شده باشید و یا ممکن است بر اثر مصرف بعضی مواد غذایی دچار یبوست شوید. شدت یبوست نیز در افراد مختلف، متفاوت است و از ضعیف تا بسیار قوی ممکن است تغییر کند.

با توجه به فضاهای بسته و محدود و زندگی کم‌تحرک و ماشینی امروزه، حرکت افراد بسیار کاهش پیدا کرده و این باعث یبوست بیشتر در افراد و حتی در کودکان نیز شده است؛ پس بهتر است با دقت بر روی این مسئله ساعتی از روز را برای حرکات نرمشی یا حتی پیاده‌روی و ورزش‌های مورد علاقه خودتان در نظر بگیرید. ورزش حداقل چهار روز در هفته، استفاده از آب کافی و میوه‌جات می‌تواند بر روی یبوست اثر مستقیم بگذارد.