

آیا می دانید برای درمان یبوست مزمن...

دکتر تقی قفقازی - استاد فارماکولوژی و عضو هیئت علمی شرکت گل دارو

دستگاه گوارش

دستگاه گوارش شامل گروهی از اعضاء تو خالی، لوله های پیچ در پیچ به هم پیوسته است که از دهان شروع و به مقعد ختم می شود و ۹ متر طول دارد. غذا در دستگاه گوارش با بکارگیری عضلات روده ای همراه با آزاد شدن آنزیم ها و هورمون های مترشحه، هضم می شود. دستگاه گوارش شامل دهان، مری، معده، روده کوچک، روده بزرگ (شامل آپاندیس، کولون، راست روده و مقعد) می باشد.

آخرین قسمت دستگاه گوارش شامل روده بزرگ و مقعد می باشد. روده بزرگ آب و هر ماده باقیمانده از غذای هضم شده که از روده کوچک وارد شده است را جذب می نماید. روده بزرگ سپس مواد زائد دفع شدنی را از شکل محلول در آب به شکل جامد یعنی مدفوع در می آورد. مدفوع از کولون به راست روده منتقل می شود. راست روده بین آخرین قسمت کولون به نام کولون اس (S) شکل و مقعد واقع شده است. راست روده مدفوع را قبل از خروج نگهداری می نماید.

یبوست

یبوست یا خشکی مزاج عارضه ای در دستگاه گوارش است که به موجب آن مواد دفعی در روده بزرگ سفت می شوند و دفع آنها با درد و سختی همراه می شود. دفعات اجابت مزاج از ۳ مرتبه در روز تا ۳ مرتبه در هفته طبیعی می باشد. کسی که دفع سخت و طولانی داشته باشد یا احساس دفع ناکافی بکند یا کمتر از ۳ بار در هفته دفع داشته باشد می گوئیم یبوست دارد. عوامل متعددی در ایجا یبوست دخیل هستند. دو عامل مهم آنها عبارتند از عدم وجود آب در روده و اختلال در انقباض عضلانی. از طرف دیگر علت یبوست وابستگی شدیدی به فرد مبتلا دارد. و معمولاً وابسته به رژیم غذایی است. مصرف کم مایعات و نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب نیز سبب یبوست می شود.

عوامل موثر در ایجاد یبوست

۱. مسن بودن
۲. جنس (مونث)
۳. دهیدراتاسیون
۴. مصرف الکل
۵. مصرف کافئین
۶. مصرف دارو

ترکیبات ضد درد از خانواده تریاک اپیوئیدها موجب یبوست می شود. افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اند از بعد از عمل به علت مصرف داروی ضد درد مخدر دچار یبوست می شوند. مصرف دائم داروی ضد یبوست ممکن است نهایتاً به بی اثر شدن داروهای مصرفی ختم شده و یبوست ایجاد گردد. داروهای ضد افسردگی از دسته سه حلقه ای و داروهای جدید این نسل ممکن است ایجاد یبوست کنند. داروهای ضد اسید- داروهای محتوی هیدروکسید آلومینیوم ایجاد یبوست می کند. داروهای ضد فشارخون بالا منجر به یبوست مزمن می گردد. داروی دیورتیک با ایجاد دهیدراتاسیون منجر به یبوست می شود. مکمل های کلسیم و آهن نیز سبب بروز یبوست می شوند.

بیماری های موثر در ایجاد یبوست

بیماری های بسیاری با یبوست همراه هستند ۳۳ مورد شناخته شده در زیر اعلام می شود:

۱. سندرم روده تحریک پذیر (Irritable Bowel Syndrome)

حالتی است که موجب اسپاسم های دردناک در روده بزرگ می شود.

۲. هیپوتیروئیدی

اعمال فیزیولوژیک بدن در کم کاری تیروئید کند شده موجب افزایش وزن و احساس خستگی می شود.

۳. هیپرتیروئیدی

هیپرتیروئیدی موجب کاهش وزن، لرزش، حساسیت به گرما، بی خوابی می شود.

۴. افسردگی

یک غم دردناکی است که در امور روزمره مداخله می نماید و شامل ناامیدی، اضطراب، و عوارض دیگر است.

۵. نارسایی احتقانی قلب

بیماران مبتلا به نارسایی احتقانی قلب دچار تنگی نفس، خستگی، ضربان نامرتب قلب و غیره هستند.

۶. دیابت نوع II

در این نوع دیابت احساس گرسنگی، خستگی، تشنگی، ادارار مکرر و اختلالات بینایی و یبوست مزمن دیده می شود.

۷. کم شدن آب بدن (در کودکان)

دهیدراته شدن یا نرسیدن مایعات کافی به بدن موجب خشک شدن و چسبناک شدن دهان و گریه بدون خارج شدن اشک

چشم و یبوست می شود.

۸. پرخوری

پرخوری حالتی است که در صورت عدم گرسنگی به خوردن ادامه داده شود.

۹. نداشتن فعالیت بدنی و ورزش

عدم ورزش علت خستگی، افزایش وزن و ضعف عضلانی است.

۱۰. وزنه برداری بیش از توان یا فعالیت مقاومتی

منجر به درد عضلانی، پیچ خوردگی، گرفتگی عضلانی و آسیب به عضلات می شود.

۱۱. رژیم غذایی با فیبر کم

رژیم غذایی با فیبر کم موجب یبوست می شود.

۱۲. سندرم متابولیک

به مجموعه عواملی شامل افزایش انسولین، فشار خون بالا، چربی خون بالا و چربی انباشته در اطراف شکم، گفته می شود.

۱۳. ایلئوس روده ای

ایلئوس روده ای یک حالت است که موجب پیچش های عضلات روده ای و آروغ و استفراغ می شود.

۱۴. فیروز سیستمیک

فیروز سیستمیک یک بیماری ارثی است که موجب می شود بدن تولید موکوس چسبنده و غلیظ نماید.

۱۵. سرطان مقعد

سرطان مقعد موجب یبوست و مدفوع خونی می شود.

۱۶. اعتیاد به مواد مخدر

اعتیاد به مواد مخدر موجب خستگی، نفس کوتاه، اضطراب، نشاط، تهوع، اغتشاش روانی و یبوست می شود.

۱۷. شکاف مقعدی (Anal fissure)

یک شکاف مقعدی یک شکاف نسج مقعد که موجب درد، خونریزی به خصوص در حین عبور مدفوع می شود.

۱۸. سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ اغلب بدون علامت است ولی موجب یبوست، انسداد روده، مدفوع خونی و غیره می شود.

۱۹. عفونت کلیه (پیلونفریت)

عفونت کلیوی توسط باکتری های ایجاد شده همراه با تب و لرز ناگهانی، درد، تهوع و اختلالات ادراری است.

۲۰. بی اختیاری مدفوع (Encopresis)

کودکان مبتلا به حالت بی اختیاری لباس های خود را به علت خروج غیرارادی مدفوع کثیف می نمایند.

۲۱. دی ورتیکول (Diverticulitis)

اختلالی در روده بزرگ است که موجب درد، قولنج، عفونت و خونریزی می شود.

۲۲. پورفیری (Porphyria: اختلال متابولیسم پورفیرین)

حالتی است که اعصاب و پوست را تحت تاثیر قرار داده و پوست را به مقدار زیادی نسبت به نور خورشید حساس می سازد.

۲۳. اسکرودرما (Scleroderma)

یک اختلال غیرعادی سیستم ایمنی است که موجب تجمع کلاژن در نسوج شده و آنها را سخت می نماید.

۲۴. سندرم کوشینگ

حالتی است که در اثر ترشح فوق العاده هورمون کورتیزول و اثر آن روی بدن ایجاد می شود.

۲۵. دهیدراتاسیون (بزرگسالان)

دهیدراتاسیون یعنی حالتی که مایع کافی به بدن نرسد موجب کاهش فشار خون، ضعف، سرگیجه، خستگی و تهوع می شود.

۲۶. سندرم خوردن غذا در شب

حالتی است که شخص مبتلا در طول شب به خوردن غذا اجبار دارد.

۲۷. مصرف مکمل های آهن

مصرف مکمل های آهن موجب درد در ناحیه سینه، سردرد، احساس مزه فلزی در دهان و تهوع می شود.

۲۸. Hypopituitarism

یک اختلال نادر هیپوفیز است که موجب علائم گوناگونی می شود.

۲۹. بیماری شاگاس (Chagas disease)

بیماری شاگاس توسط یک انگل گرمسیری ایجاد شده و موجب تب، ورم اطراف چشم و حالت بیمارگونه می شود

۳۰. سندروم کرسٹ (CREST syndrome)

یک بیماری نادر اتوایمیون است که موجب سخت شدن نسوج بدن می شود.

۳۱. هیپرپاراتیروئیدی

پرکاری غدد پاراتیروئید ممکن است منجر به یبوست شود.

۳۲. آبستنی

یبوست یک عارضه عادی آبستنی است - یبوست به علت تغییرات هورمونی با رژیم غذایی پدید می آید.

۳۳. مسمومیت با فلزات سنگین

مسمومیت ناشی از سرب منجر به یبوست می شود ضایعات ناشی از مسمومیت با فلزات سنگین موجب اختلال در حرکات روده ها می شود.

گل دارو

عوامل ایجادکننده یبوست:

مشکلات ناشی از اعصاب اطراف روده بزرگ و مقعد

مشکلات عصبی روی اعصابی که در انقباض عضلات در روده بزرگ و مقعد تاثیر داشته و حرکت مدفوع را در روده‌ها میسر می‌سازند، اعمال می‌شود.

علل آن شامل: نوروپاتی اعصاب نباتی، مولتی پل اسکلروز، بیماری پارکینسون، ضایعات اعصاب خاص، سکتة قلبی.

مشکلات ناشی از عضلات دخیل در دفع:

مشکلات ناشی از عضلات لگنی دخیل در حرکات روده‌ای ممکن است ایجاد یبوست نماید.

این مشکلات عبارتند از:

ناتوانی در ایجاد اتساع عضلات لگنی به منظور ایجاد حرکات دودی روده‌ای. عضلات لگنی در ایجاد انقباض و اتساع هم آهنگی به طور صحیح را انجام نمی‌دهند. تضعیف عضلات لگنی.

یبوست چه کسانی را گرفتار می‌سازد

یکی از معمولی‌ترین ناراحتی‌های دستگاه گوارش یبوست است که در حدود ۱۵ تا ۲۰٪ از افراد جامعه را گرفتار می‌سازد. در هر سنی، از هر نژادی از هر جنسی مبتلا به یبوست دیده می‌شود. خانم‌ها بیشتر از مردان، افراد ۶۵ سال به بالا، افراد طبقات اجتماعی و اقتصادی کم درآمد، بیشتر دچار یبوست می‌شوند. در حین آبستنی، بعد از زایمان یا جراحی، یا بعد از مصرف داروهای ضد درد مخدر برای تسکین درد ناشی از شکستگی استخوان، کشیدن دندان یا درد کمر دیده می‌شود.

چه عواملی ایجاد یبوست می‌کند؟

یبوست ناشی از توقف طولانی مدفوع در روده بزرگ است.

روده بزرگ آب زیادی را از مدفوع جذب کرده آنرا خشک و سخت می‌نماید.

خروج مدفوع خشک و سفت شده برای عضلات راست روده مشکل‌تر است.

عوامل موثر در ایجاد یبوست عبارتند از:

۱. رژیم غذایی دارای فیبر کم

۲. عدم فعالیت جسمی

۳. داروها

۴. تغییرات روزمره شیوه زندگی

۵. نادیده گرفتن ضرورت داشتن اجابت مزاج

۶. اختلالات نروژیک و متابولیک

۷. مشکلات دستگاه گوارش

۸. اختلالات عملی دستگاه گوارش

عوارض ناشی از یبوست مزمن

این عوارض عبارتند از:

التهاب وریدهای مقعد (هموروئید)

فشار برای ایجاد حرکت روده‌ای ممکن است منجر به ورم وریدها در داخل مقعد و اطراف آن شود
ترک مقعد

حجم زیادی مدفوع سخت شده ممکن است موجب شیارهای کوچک در مقعد شود
مدفوع نتواند خارج شود (به هم فشردگی مدفوع)

یبوست ممکن است موجب تراکم مدفوع سخت شده گردیده و انسداد روده را باعث شود.

فشار و کشش برای حرکت مدفوع ممکن است موجب خروج قسمت کمی از مقعد به خارج شود.

چگونه یبوست موجب افزایش وزن می‌شود

چندین فرضیه بر نقش یبوست در ایجاد افزایش وزن مورد بحث قرار می‌گیرد:

افزایش مواد زائد در سیستم بدن

اگر اجابت مزاج منظم وجود نداشته باشد، مدفوع در روده بزرگ تجمع می‌یابد که همین امر باعث افزایش وزن می‌شود.

اختلال جذب و نیاز به مصرف غذای بیشتر

چنانچه مواد زائد و مدفوع در بدن تجمع یابد موجب مسدود شدن لایه داخل دیواره روده با موکوس غلیظ چسبنده به آن می‌شود. همانطور که این پوشش سخت‌تر می‌شود موجب تولید یک سد می‌شود که قدرت جذب مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی را کاهش می‌دهد.

حقیقت این است که اگر مواد مغذی مورد نیاز به بدن نرسد، احساس گرسنگی ایجاد شده و موجب مصرف بیشتر مواد غذایی می‌گردد. زیاده‌روی در مصرف غذا در افرادی که بیشتر از غذاهای آماده شده و فست فودها مصرف می‌کنند، دیده می‌شود.

چگونه می‌توان یبوست را از بین برد و وزن را کم کرد؟

کسانی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنند کالری کمتری جذب کرده و راحت‌تر کنترل وزن خود را انجام می‌دهند.

یکی از مهمترین غذاهای روزمره صبحانه است. اگر صبحانه نخورید تمایل بیشتری برای مصرف کم مواد غذایی بین وعده‌های غذایی داشته و موقع ناهار با ولع بیشتری غذا خواهید خورد. نتیجه این است که وزن افزایش می‌یابد. بنابراین برای صبحانه غلات، میوه‌جات تازه در صورت نیاز به ته بندی قبل از ناهار، از میوه‌جات خشک شده، مغزیات و دانه‌ها استفاده نمایید. بهتر از قبل از صبحانه یک لیوان آب گرم میل فرمایید.

درمان یبوست

بهترین راه درمان یبوست توجه به رژیم غذایی است. رژیم غذایی تعیین کننده ابتلا به یبوست است. برای وقفه در یبوست، بهترین راه افزایش مصرف فیبر است. که از طریق مصرف میوه‌جات و سبزیجات، آناناس، لویای مشکلی و غیره است. باید اطمینان حاصل کنید که آب کافی در بدن شما وجود دارد زیرا پیشگیری کننده یبوست است و کمبود آب بدن منجر به شرایط بسیار بدتر می‌شود.

از نظر علمی ثابت شده است که میوه کیوی برطرف کننده یبوست است. علت آن این است که این میوه دارای مقدار زیادی فیبر محلول، ویتامین‌های C و E، آنزیم‌ها و پری بیوتیک‌ها است که مجموعاً برای سلامتی بسیار مفید هستند.

برای مثال، آنزیم‌ها برای هضم و جذب غذا ضروری هستند. متاسفانه غذاهای آماده شده فاقد آنزیم بوده چون حرارت آنزیم‌ها را منهدم می‌کند و بدین علت چربی‌ها در بدن ذخیره شده و غذاهای هضم نشده در معده تخمیر شده و موجب یبوست و سوزش سر قلب می‌شوند. افزون بر این، پوست دانه‌ها و مغز میوه‌ها از الیاف پری بیوتیک غنی بوده و این مواد قادر به تحریک تولید باکتری‌های مفید روده که برای جذب چربی‌ها مفید هستند شده و در تعادل و تنظیم دستگاه گوارش برای کنترل رشد باکتری‌های مضر کارساز می‌باشند.

تمام اختلالات دستگاه گوارش شامل یبوست و بقیه بیماری‌ها توسط بهم خوردن تعادل باکتری‌های روده ایجاد می‌شود. نمونه غذاهایی که دارای فیبر هستند:

۶/۲-۹/۶ گرم فیبر دارد	- تصف فنجان لویای پخته شده
۲/۷-۳/۸ گرم فیبر دارد	- نصف فنجان سریال گندم آماده مصرف
۹/۱ گرم فیبر دارد	- یک سوم فنجان سریال سبوس گندم
۳/۶ گرم فیبر دارد	- سیب کوچک با پوست
۵/۵ گرم فیبر دارد	- گلابی اندازه متوسط با پوست
۳/۸ گرم فیبر دارد	- نصف فنجان آلوی پخته شده
۲/۹ گرم فیبر دارد	- نصف فنجان کدوی پخته شده
۳/۸ گرم فیبر دارد	- یک سیب زمینی شیرین متوسط پخته شده با پوست
۳/۵-۴/۴ گرم فیبر دارد	- نصف فنجان نخود سبز پخته شده
۳ گرم فیبر دارد	- یک سیب زمینی کوچک پخته شده با پوست
۴ گرم فیبر دارد	- نصف فنجان سبزیجات مختلف پخته شده
۲/۶-۲/۸ گرم فیبر دارد	- نصف فنجان بروکلی پخته شده
۲/۵-۳/۵ گرم فیبر دارد	- نصف فنجان سبزیجات پخته شده

فعالیت بدنی و تغییرات شیوه زندگی

ورزش و حرکت روزمره به درمان یبوست کمک می‌کند. شیوه دیگر این است که هر روز اجابت مزاج در یک ساعت معین داشته باشید. بهترین زمان ۱۵ تا ۴۵ دقیقه بعد از صبحانه است چون مصرف غذا روده بزرگ را تحریک می‌کند.

گیاه درمانی یبوست

در شرکت گل دارو چند فرآورده بسیار موثر جهت درمان یبوست به شرح زیر تهیه گردیده است:

- کپسول فیتولاکس (Phytolax Cap.)

هر کپسول حاوی پودر سبوس‌دار جو دو سر، پکتین سیب، پکتین گریپ فروت، پودر دانه کتان و پودر پوسته دانه اسفرزه می‌باشد که براساس اسید کلروژنیک استاندارد شده است. به طور کلی موسیلاژ و پکتین موجود در گیاهان مورد استفاده در فرمولاسیون فیتولاکس دارای اثر بارز نرم‌کننده و ضداسپاسم است که حرکات دودی روده را افزایش می‌دهد. اثر ملین اسفرزه مربوط به اثر تحریکی روی روده‌ها همراه با یک اثر کلینرژیک است که یبوست را به طور موثری برطرف می‌سازد. روغن دانه کتان اعمال دستگاه گوارش را تنظیم نموده و حدود ۸ برابر وزن خود آب جذب کرده و حرکات دودی را از طریق افزایش فشار مکانیکی به جدار روده‌ها افزایش می‌دهد. موسیلاژ موجود در این فرآورده موجب محافظت غشاء های مخاطی شده و مضافاً اینکه جاذب متابولیت‌های سمی تولید شده در روده‌ها بوده و نفخ را کاهش می‌دهد.

دستور مصرف: شب‌ها نیم ساعت قبل از خواب ۲ عدد کپسول با یک لیوان آب یا مایعات دیگر میل شود.

- پودر فیبروگل (Fibrogol)

پودر طبیعی ملین فیبری پوست دانه اسفرزه به میزان ۳/۴ گرم در هر دوز می‌باشد. پوست دانه اسفرزه با جذب آب در روده و متورم شدن به مواد محتوی روده خاصیت لینت یا نرم‌کنندگی می‌بخشد. با توجه به اینکه پوست دانه اسفرزه با ماهیت سلولزی خود جذب نمی‌شود با افزایش حجم مدفوع و افزایش حرکات دودی روده‌ها اثر ملینی خود را ظاهر می‌سازد. مکانیسم دوم برای اثر ملین عبارت است از یک اثر تحریکی کلینرژیک که موجب افزایش بیشتر حرکات دودی روده‌ها می‌شود. باید توجه داشت که زمان لازم برای شروع اثر دارو ۱۲-۴ ساعت و گاهی بیشتر است.

دستور مصرف در بزرگسالان یک قاشق مرباخوری از پودر را در یک لیوان آب یا نوشیدنی مورد علاقه ریخته و به طور کامل بهم زده و بلافاصله بنوشید. این دوز می‌تواند ۳ بار در روز تکرار شود.

- قرص سنالین (Senaline Tab.)

هر قرص محتوی عصاره خشک برگ سنا، پودر گل سرخ و اسانس رازیانه است که برحسب ۷/۵ میلی‌گرم سنوزیدهای A و B در هر قرص استاندارد شده است. گلیکوزیدهای انتراکینون این دارو در دستگاه گوارش جذب شده و اگلیوکون‌های آزاد شده در حین متابولیسم و ترشح به روده بزرگ منجر به تحریک افزایش حرکات پرستالتیک روده بزرگ منجر به تحریک و افزایش حرکات روده می‌شود.

دستور مصرف در بزرگسالان: به عنوان ملین ۱-۲ قرص در روز و به عنوان مسهل شبها ۴-۲ قرص مصرف شود.

- شربت سناگل (Senagol Syr.)

شربت سناگل با طعم شکلاتی حاوی عصاره تغلیظ شده برگ‌های سنا است.

دستور مصرف: در کودکان ۶-۱۲ سال ۱-۱/۵ قاشق مرباخوری یکبار یا حداکثر ۲ مرتبه در روز و کودکان ۶-۲ سال ۲-

۰/۵ قاشق مرباخوری یکبار و یا حداکثر دوبار در روز مصرف شود.

