



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

خودمراقبتی در یبوست



تهیه و تنظیم: کمیته آموزش سلامت بخش داخلی ۲

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس : رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان (بخش داخلی ۲):

(۳۳۰) - ۳۳۳۶۹۰۴۴ - ۳۳۳۶۹۳۹۱ - ۰۱۳

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>



منبع:

هاکنبری مریلین، ویلسون دیوید. ۱۳۹۴. درسامه پرستاری کودکان ونگ. ترجمه پوران سامی، محمود بدیعی، فاطمه احدی. تهران: نشر و تبلیغ بشری. ۹۶۵-۹۶۶.

چگونه پس از ترخیص از فرزندم مراقبت کنم؟

۱- مصرف دارو ها طبق نظر پزشک در منزل.

۲- رعایت رژیم غذایی .

۳- استفاده از پماد زینک در صورت تحریک مقعد .

۴- عدم تحقیر و تنبیه توسط والدین.

۵- تشویق کودک برای کمک به حل مشکل .

۶- استفاده از روغن های معدنی به صورت سرد یا مخلوط با محلول های نوشیدنی خنک ، بستنی ، شیرشکلات ، حبه هایی یخ و آب میوه جهت برطرف شدن طعم نامطبوع.

۷- رعایت بهداشت فردی (حمام روزانه و تعویض لباس)

۸- توصیه به دستشویی رفتن کودک به صورت منظم حتی در صورت نداشتن احساس دفع بعد از سه وعده غذایی.

توصیه های خود مراقبتی

.....

.....

.....

تغذیه صحیح کودک من در زمان ابتلا به این

بیماری چگونه است؟

- توصیه به افزایش مصرف فیبر غذایی
- افزایش مصرف غلات کامل مانند: نان های سبوس دار و مصرف سبوس گندم
- افزایش مصرف حبوبات ، سبزیجات و میوه ها(به خصوص آنهایی که می توان با پوست و دانه مصرف کرد).
- افزایش مصرف مایعات به مقدار ۲ لیتر (حدود ۸ لیوان در روز).
- توصیه به مصرف غذا در وعده های زیاد و حجم کم و در فواصل زمانی منظم.

میزان فعالیت کودک چگونه است؟

- توصیه به انجام ورزش های منظم مثل پیاده روی ، نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شوند.
- توصیه به انجام ورزش های منظم برای تقویت عضلات شکم (انقباض عضلات شکم ۴ بار در روز و بالا آوردن پاها تا سطح قفسه سینه ۱۰ تا ۲۰ بار در روز).

چگونه یبوست تشخیص داده میشود؟

- ۱-علائم بالینی و معاینه فیزیکی
- ۲-آزمایش مدفوع از نظر خون مخفی
- ۳-عکس های روده ای

درمان یبوست چیست؟

۱. اصلاح رژیم غذایی (استفاده از مواد غذایی پرفیبر و افزایش مصرف مایعات)
۲. فعالیت بدنی (برنامه ریزی منظم ورزش)
۳. دارو درمانی طبق دستور پزشک مانند ملین ها و مسهل ها
۴. تنقیه و انما در صورت تجویز پزشک

نحوه مصرف دارو چگونه است؟

- ۱- مصرف دقیق و منظم دارو طبق نظر پزشک
- ۲-کامل نمودن دوره درمان

چگونه احساس درد و بی قراری کودک را کنترل کنیم؟

- کودک باید ۱۰-۵ دقیقه پس از صبحانه یا شام در لگن آب گرم بنشیند.
- در صورت درد ناحیه مقعد می توان از ژل لیدوکائین استفاده نمود.(در صورت دستور پزشک)

والدین گرامی با آرزوی شفای عاجل برای فرزند دلبندتان، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

یبوست چیست؟

کاهش دفعات اجابت مزاج به همراه افزایش سفتی مدفوع به مدت حداقل دو هفته.

شایعترین علائم یبوست چیست؟

- نفخ شکم
- قاروقور کردن روده
- درد و فشار
- کاهش اشتها
- سردرد
- خستگی
- سوء هاضمه
- احساس خالی شدن روده
- دفع مدفوع کم، خشک و سخت

