



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

چگونه از کودک مبتلا به "یبوست"

مراقبت کنیم؟



تهیه و تنظیم: کمیته آموزش سلامت بخش داخلی ۲

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

آذر ۱۴۰۳

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:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



منبع:

هینکل ج، چیویر ک، اوربار ک. ۲۰۲۲. برونر و سودارث پرستاری داخلی و جراحی گوارش جلد ۹. ترجمه مریم عالیخانی، دکتر ناهید دهقان نیری. تهران: جامعه نگر. ۱۴۴-۱۳۹.

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 (مانند روغن کرچک) 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 مانند میوه (مانند آلو، هلو، گلابی به خصوص آنهایی که می توان با پوست و دانه مصرف کرد) و سبزی، سالاد
- افزایش مصرف غلات کامل مانند: نان های سبوس دار و مصرف سبوس گندم
- افزایش مصرف حبوبات
- 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 از روده

می دانید "یبوست" چگونه درمان می شود؟

۱. اصلاح رژیم غذایی (استفاده از غذای پرفیبر و مایعات)
 ۲. فعالیت بدنی (برنامه ریزی منظم ورزش)
 ۳. دارو درمانی طبق دستور
 ۴. تزریق مایعات به روده بزرگ و خروج مواد از روده می باشد
- تنقیه و انما در صورت تجویز پزشک



تنقیه تزریق مایعات به روده بزرگ و خروج مواد از روده می باشد

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، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

آیا می دانید "یبوست" چیست؟

یبوست به اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته و یا دفع مدفوع سفت، خشک شده و کوچک یا دفع مدفوع به سختی گفته می شود.

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