

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

یبوست

Constipation





یبوست (Constipation)

یبوست زمانی اتفاق می‌افتد که مدفوع کم، دردناک یا خشک شده و دفع آن دشوار است. یبوست زمانی شروع می‌شود که بدن آب بیشتری جذب می‌کند یا به غذا سیگنال می‌دهد که آهسته‌تر در روده‌ها حرکت کند. این یک علامت شایع اما قابل کنترل، در افراد مبتلا به سرطان است.

علائم یبوست

افراد مبتلا به یبوست علاوه بر اینکه قادر به تخلیه روده نیستند، ممکن است علائم زیر را نیز تجربه کنند:

- درد و گرفتگی
- تورم در شکم
- ازدست دادن اشتها
- تهوع و استفراغ
- عدم توانایی در دفع ادرار
- گیجی

تیم درمانی می‌تواند به شما در مدیریت علائم یبوست کمک کند. تسکین عوارض جانبی که مراقبت تسکینی نیز نامیده می‌شود، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است.

همچنین مهم است که اگر علائم جدیدی دارید یا علائم قبلی در حال تغییر هستند، با تیم درمان خود صحبت کنید. یبوست می‌تواند نشانه مشکل جدی‌تری باشد و ممکن است نیاز به آزمایش‌های بیشتری داشته باشید.

علل یبوست

علل شایع یبوست برای تمامی افراد، عبارت‌اند از:

- نخوردن غذای حاوی فیبر کافی
- عدم نوشیدن آب کافی یا مایعات دیگر
- عدم فعالیت کافی و ورزش

برای افراد مبتلا به سرطان، درمان ممکن است باعث یبوست شود. داروی ضددرد، عضلات دستگاه گوارش را کند کرده و دفع مدفوع را دشوارتر می‌کند. مکمل‌های آهن، شیمی‌درمانی و سایر داروهایی که برای درمان تهوع،



- استفراغ، تشنج، افسردگی، اسهال یا فشارخون بالا استفاده می‌شوند نیز می‌توانند بر گوارش تأثیر بگذارند.
- علاوه بر داروهایی که در طول درمان سرطان مصرف می‌کنید، افراد مبتلا به سرطان ممکن است دلایل دیگری نیز برای یبوست داشته باشند:
- جای زخم ناشی از جراحی یا سرطان در حال رشد در روده که می‌تواند روده را باریک یا تا حدی مسدود کند
 - تومور یا جای زخم که روده را به طور کامل مسدود کرده و انسداد روده نامیده می‌شود
 - فشار سرطان بر روی نخاع
 - سطوح بالای کلسیم در خون که هیپرکلسمی نامیده می‌شود
 - سطوح پایین پتاسیم
 - مشکلات غده تیروئید
 - دیابت

تشخیص یبوست

اگر یبوست دارید، پزشک ممکن است معاینه رکتوم یا عکس‌برداری با اشعه ایکس یا سایر اسکن‌های تصویربرداری را توصیه کند. این آزمایش‌ها، برای اطمینان از عدم وجود تومور و مسدود شدن رکتوم یا دستگاه گوارش، توسط آن تومور است. این آزمایش‌ها همچنین به بررسی وجود مدفوع سفت در راست‌روده کمک می‌کند.

در طول معاینه، تیم درمان ممکن است در مورد عادات دفعی و نحوه تغییر آنها، داروهایی که مصرف می‌کنید، رژیم غذایی و هر بیماری دیگری از شما سؤالاتی بپرسند.

مدیریت یبوست

درمان صحیح یبوست بسیار مهم است. بدون درمان، یبوست ممکن است به روده یا راست‌روده شما آسیب برساند. یبوست می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود، روده را مسدود کند و جذب دارو توسط بدن را کند کند. اگر جای زخم یا تومور، ایجادکننده مشکل باشد، ممکن است نیاز به انجام آزمایش‌ها و درمان بیشتری داشته باشید. با تیم درمان خود در مورد بهترین راه برای مدیریت یبوست صحبت کنید. برخی از پیشنهادهای زیر ممکن است به شما کمک کند:

- مایعات بیشتری بنوشید.



- از تیم درمان خود در مورد تغییر دوز یا توقف دارویی که ممکن است باعث یبوست شود، سؤال کنید.
- فیبر بیشتری بخورید یا مکمل‌های فیبر مصرف کنید. اما اگر جای زخم یا توموری دارید که روده را باریک می‌کند، پزشک ممکن است رژیم غذایی کم فیبر را توصیه کند. این توصیه، به این دلیل است که فیبر ممکن است در پشت نواحی باریک روده جمع شود.
- فعالیت خود را افزایش دهید.
- از ملین، تنقیه یا شیاف رکتوم استفاده کنید. ابتدا با تیم درمانی خود صحبت کنید، زیرا برخی از این موارد، ممکن است مضر باشند.