

پس از سکنه مغزی بیمار ممکن است مشکلاتی در ارتباط با کنترل روده داشته باشد که پیوست شایع می باشد

کنترل یبوست

- برای عمل دفع ساعات منظمی در نظر بگیرید.
- در صورت عدم ممنوعیت مایعات کافی دریافت نمایید .

- از مصرف قهوه چای و الکل خودداری کنید.
- مصرف شیر و فرآورده های آن می تواند در بعضی افراد سبب یبوست شود.

- رژیم پر فیبر یبوست را کاهش می دهد البته برای بیماران بی حرکت یا کسانی که روزانه حداقل 1/5 لیتر مایعات استفاده نمی کنند توصیه نمی شود.

- از ترکیب فیبرهای نامحلول و محلول (مثل سبوس میوه ها) استفاده کنید.

- برای افرادی که کاملاً تحرک دارند قدم زدن یک یا دو بار در روز برای 15-20 دقیقه مفید می باشد.

- در افرادی که قادر به قدم زدن نیستند ورزش در صندلی یا تخت مثل بلند کردن لگن چرخش پایین تنه و بالا آوردن پاها توصیه می شود.

- ملین ها باید با احتیاط استفاده شوند. چون مصرف بیش از حد آن ها خطر ایجاد اسهال و دفع روده ای غیر طبیعی تغییر در جذب مواد غذایی عدم تعادل مایعات و ضعف عمومی را افزایش می دهد.

کنترل اسهال

- در مورد اسهال حاد به بیمار تا 12 ساعت از طریق دهان غذا داده نشود.

- از محلول او آر اس که ابتدا از مقدار کم شروع می شود و بر اساس میزان دفع آب مقدار آن افزایش می یابد جهت تامین آب و الکترولیت ها استفاده می شود.

- پس از قطع اسهال خوردن مواد غذایی مانند گوشت بدون چربی نان خشک و سپس مواد غذایی نشاسته ای مانند کته به همراه سینه مرغ مناسب است.

- سعی شود از مصرف شیر خودداری شده و بجای آن از ماست استفاد شود.

- وقتی اسهال شدید فروکش کرد افزایش مصرف موز پرتج پوره سیب و ماست توصیه می شود.

- از مصرف میوه هایی هایی مانند هلو آب سیب و نوشابه گاز دار خودداری شود زیرا سبب تشدید اسهال می شود.

- از مصرف قهوه چای پررنگ شکلات و کولا که حاوی کافئین می باشند برای 48 ساعت بعد از اسهال خودداری شود.

- بهتر است غذا با حجم کم و در وعده های بیشتر مصرف شود.

- غذاهای کم فیبر مصرف شود.

- از مصرف مایعات بیش از حد سرد یا گرم خودداری شود زیرا باعث تحریک حرکات دودی روده می شوند.

آموزش کنترل دفع مدفوع در بیماران با بی اختیاری روده ای

* برنامه آموزش روده ای می تواند به برخی از بیماران کمک کند ک دفع طبیعی داشته باشند.

* این برنامه باعث ایجاد یک عادت روزانه می شود.

* با تلاش برای دفع مدفوع در یک زمان معین از روز و به کار بردن روش هایی که باعث بهبود دفع می شوند بیمار بر رفلکس های روده ای کنترل پیدا می کند.

* این برنامه به زمان صیر و تکرار نیاز دارد.

* در صورتی که بیمار قادر به دفع نباشد از او انتقاد نکنید.

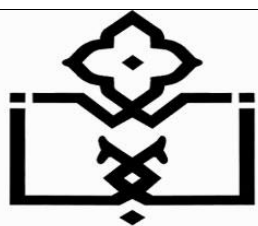
* بعد از بی اختیاری پوست را تمیز بشویید و کاملاً خشک نمایید. از اکسید دوزنگ یا پماد دیگر جهت مرطوب نگه داشتن پوست استفاده نمایید.

* غذاهای حاوی مایع و فیبر کافی را به طور منظم تامین نمایید.

* از مصرف داروهای مثل مسکن ها که ممکن

است سبب یبوست شوند خودداری شود.

* بیمار بستری میتواند ورزش هایی را در حد توانایی جسمی خود برای تقویت عضلات کف لگن انجام دهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

آموزش کنترل دفع مدفوع



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش

ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن

بیمار بستری میتواند ورزش هایی را در
حد توانایی جسمی خود برای تقویت
عضلات کف لگن به صورت زیر انجام
دهد :

1. به پشت بخوابد در حالی که عضلات شکم را
به سمت پایین فشار می دهد آن ها را سفت کند
و تا سه شماره نگه دارد سپس شل کند در
صورت تحمل این کار را 5-10 بار انجام دهد.



2. در حالی که یک زانو را به طور آهسته به سمت
قفسه سینه بالا می برد عضلات ران را منقبض
کند. برای هر پا حداقل 5 مرتبه انجام داده و دفعات
آن را در حد تحمل افزایش دهد.

منبع: پرونرسودارت 2018
با تایید دکتر ابراهیم مرتضوی متخصص داخلی
تهیه کننده: وحیده برجی کارشناس پرستاری
تدوین: واحد آموزش بیمار

برنامه باز آموزی کنترل دفع مدفوع

1. بررسی الگوی دفع طبیعی و ثبت زمان هایی که
بیمارتان بی اختیاری دارد.

2. زمان مناسب برای شروع برنامه کنترل دفع
مدفوع را انتخاب نمایید (حداقل 1 ساعت قبل از
زمان بی اختیاری)

3. نیم ساعت یا یک ساعت قبل از زمان انتخاب
برای دفع بیمار از قرص های خوراکی نرم کننده
ی مدفوع یا یک شیاف مسهل استفاده نماید.

4. یک نوشیدنی گرم (چای گرم) یا آبمیوه (آب آلو
یا هر مایعی که به طور طبیعی سبب تحریک
حرکات دودی روده می شود) قبل از زمان دفع
مدفوع مصرف نماید.

5. به بیمار برای توالیت رفتن یا لگن گذاشتن در
زمان معین کمک نمایید.

6. خلوت بیمار را فراهم نموده و برای دفع مدفوع به
او فرصت دهید. (15-20 دقیقه)

7. به بیمار آموزش دهید در هنگام نشستن روی
توالیت از ناحیه لگن به سمت جلو خم شود و با
دست روی شکم فشار وارد کند اما زور نزند.

پنجابستان العظیم