



بیوست  
وضعیت مزاجی خود را دوباره به حالت طبیعی برگردانید  
نویسنده: DR. RER. NAT. ALBRECHT  
مترجم: شاهین رجب  
منبع: DIABETIKER RATGEBER  
تهیه شده در فصلنامه پیام دیابت- انجمن دیابت ایران

لرزمی ندارد که هر روز اجابت مزاج داشته باشید. هفته‌ای سه بار اجابت مزاج نیز مشابه روزی دوبار اجابت مزاج است و هر دو حالت، طبیعی هستند. اگر توقف اجابت مزاج از سه روز بیشتر شود احتمال بیوست می‌رود. "تغییر شیوه زندگی" مؤثرترین وسیله پیشگیری از این وضعیت است. خیلی‌ها که دچار این مشکل هم هستند نمی‌خواهند در این مورد صحبت کنند. بررسی‌ها در کشور آلمان حاکی است که از هر سه آلمانی، یک نفر از بیوست رنج می‌برد. بیوست: فرد مبتلا بندرت به دستشویی می‌رود مدفوع‌اش سفت است. هنگام دفع، مشکل ایجاد می‌کند. در ۹۰ درصد موارد، بیوست خود به خود بهبود می‌یابد. اما اکثراً داروهای مسهل استفاده می‌کنند. در حالی که با استفاده نادرست از این داروها، به جای برطرف کردن مشکل، مسائل دیگری نیز برای خود ایجاد می‌کنند. مسهل‌های تحریک کننده روده که تأثیر نا مطلوبی روی آن ایجاد می‌کنند خطر کاهش پتاسیم در بدن را افزایش می‌دهند که ضعف عضلانی، استفراغ و تهوع و اختلال در عملکرد قلب از پی‌آمدهای آن است. تأثیر ضعف عضلانی بر روده‌ها به کم کاری روده منجر می‌شود. کسی که دچار "بیوست" می‌شود ابتدا باید در پی علت آن باشد. به پزشکتان اطمینان داشته باشید و بدون خجالت با او صحبت کنید تا دریابید آیا واقعاً به یک داروی مسهل احتیاج دارید یا خیر؟ در اکثر موارد در پس بیوست، هیچ بیماری خاصی وجود ندارد. اما بدیهی است که بعضی داروها با ایجاد اختلالات ارگانیک در بعضی از اعضای بدن مانند بیماری‌های روده‌ای ممکن است دلیل بیوست باشد.

## دیابت و بیوست

دیابت ممکن است یکی از علت‌های بیوست باشد. اگر برای مدت طولانی کنترل قند خون بد باشد ممکن است خطر ایجاد اختلالات عصبی را در روده به وجود آورد. از آنجا که حرکات روده‌ای به وسیله اعصاب نیز کنترل می‌شوند در صورت اختلال در اعصاب روده‌ها مواد غذایی درون روده‌ها به طور صحیح حمل نمی‌شوند. در اثر توقف طولانی مدت مواد درون روده‌ها بخش اعظم مدفوع، آب خود را از دست می‌دهد و در نتیجه، گرفتگی روده پیش می‌آید. اگر چنین مشکلی برای مدت طولانی ادامه یابد مدفوع حاوی خون می‌شود و درد ظاهر می‌گردد که گاهی با بیوست و گاهی با اسهال همراه است. کسی که چنین مشکلی دارد بهتر است به پزشک مراجعه کند تا بفهمد آیا چنین وضعی ناشی از اختلال در اعضای بدن است و بتواند آن را درمان کند. آیا چنین وضعی را واقعاً می‌توان بیوست دانست؟ اختلال در کار اعضای بدن ممکن است سر آغاز ایجاد بیوست باشد. نمی‌توان فقط با مشاهده بعضی علائم اظهار داشت که بیوست وجود دارد. نمی‌توان گفت هر که یکرز مدفوع دفع نکند دچار بیوست است. در حالت طبیعی دفع مدفوع هر ۲ الی ۳ بار در هفته کافی است تا در وضعیت عمومی انسان مشکلی به وجود نیاید. در صورتی که مدفوع پس از سه روز دفع نشود سفت می‌شود و در آینده مشکلات جدی برای دستگاه گوارش به وجود می‌آورد. از نظر پزشکی هنگامی می‌توان اظهار داشت که فردی دچار مشکل بیوست است که دارای علائم نا خوشایند زیر باشد: "شکم پر، نفخ، احساس شکم درد، کاهش توانایی در فعالیت‌های مختلف، سر درد و کلاً احساس ناخوش بودن".

## روده - عضوی حساس:

روده نسبت به عادات غذایی و شیوه زندگی حساس است. در فضای آرام و با ثبات روده کار خود را به طور منظم انجام می‌دهد. به همین دلیل تغییرات ناگهانی در شیوه زندگی روزانه و نیز تغییر محیط پیرامون، روی کار روده‌ها تأثیر می‌گذارند. بسیاری از افراد با این مشکل روبه‌رو می‌شوند: بعد از مسافرتی لذت بخش و بدون مشکل به دلیل عادات غذایی نا معقول و تغییرات آب و هوایی روده‌شان کم کار می‌شود و اشتغالات فراوان وضعیت غیر عادی ممکن است فرآیند عادی گوارش را بر هم بزنند. در این وضعیت حاد که کوتاه مدت است نباید از داروهای ضد بیوست استفاده شود. این داروها به شکل‌های مختلفی وجود دارند: "قرص، کپسول، قطره و شیاف". این‌ها از مواد شیمیایی و یا مواد گیاهی (مانند سنا) تشکیل شده‌اند. استفاده مداوم از داروهای گیاهی توصیه می‌شود: در یک بیوست مزمن شما باید با روش‌های طبیعی به فرآیند گوارش کمک کنید (جدول شماره ۱) عادات زندگی، خوردن و آشامیدن خود را به طور دقیق زیر نظر بگیرید. کسی که کارش پشت میزنشینی است و اوقات فراغتش را هم دائماً بر روی صندلی راحتی و جلوی تلویزیون می‌گذراند

نباید انتظار داشته باشد که روده‌های او در مرور زمان خوب کار کنند و تنبل و کم کار نشود و کارش را به درستی انجام دهد. و همچنین اگر در طول روز نوشیدنی کمتری بنوشد، غذایش حاوی مواد غذایی دارای فیبر کم باشد نیز روده نمی‌تواند به خوبی کار خود را انجام دهد. کمبود مواد فیبردار باعث کاهش میزان مدفوع می‌شود در نتیجه مدفوع بیشتری در روده می‌ماند و سفت می‌شود (جدول شماره ۲) به این ترتیب، برای پیشگیری از یبوست بهتر است که "شیوه زندگی" خود را تغییر بدهیم: در تغذیه خود از مواد غذایی فیبردار استفاده کنیم، به مقدار کافی مواد نوشیدنی بنوشیم و فعالیت جسمی خود را افزایش دهیم. اگر شما از یبوست رنج می‌برید کمی باید صبر و تحمل داشته باشید. زمان لازم است تا روده کم کار مجدداً دوباره فعالیت معمولی و طبیعی خود را از سر بگیرد. اما مطمئن باشید موفق خواهید شد.

### جدول شماره ۱

با رعایت نکات زیر می‌توانید بطور طبیعی گوارش خود را تنظیم کنید:

- (۱) هنگام بلند شدن از خواب روی شکم خود را کمی ماساژ دهید: ۳ دقیقه با دستان گرم، بدون فشار زیاد و اطراف ناف را به صورت چرخشی و آرام ماساژ دهید نه اینکه فشار بدهید.
- (۲) یک لیوان آب نیمگرم را قبل از صرف صبحانه بنوشید. اینکار به عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. به تحریکات دفع مدفوع توجه داشته باشید.
- (۳) یک بازدم عمیق انجام دهید، همزمان شکم خود را به داخل بدهید و تا ۱۰ بشمارید اینکار را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.
- (۴) روزتان را با آرامش شروع کنید و برای دستشویی رفتن وقت بگذارید. حتی‌الامکان به طور منظم و همیشه در زمان معینی به توالت بروید. سعی نکنید با "زور زدن" مدفوع کنید!

### جدول شماره ۲

درست و صحیح بخورید و بیاشامید: برای مقابله با کم کاری روده

- (۵) روده برای کار کردن نه فقط به مواد غذایی فیبردار بلکه به میزان قابل توجهی مایعات نیز احتیاج دارد. سعی کنید روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات بنوشید.
- (۶) سعی کنید نوشیدنی‌هایی بنوشید که باعث بهتر کار کردن روده می‌شوند مانند: انواع آبمیوه و دوغ
- (۷) یک گوارش سالم مسلماً از دهان شروع می‌شود: لقمه‌های بزرگ نخورید و به اندازه کافی زمان برای وعده‌های غذایی بگذارید. غذا را به اندازه کافی و خوب بجوید تا بزاق دهان بیشتر تحریک شود.
- (۸) توجه داشته باشید مواد غذایی را میل کنید که مواد فیبردار بیشتری داشته باشند، حاوی مواد کربوهیدرات‌داری باشند که کمتر تجزیه می‌شوند. مواد غذایی فیبردار که به راحتی تجزیه نمی‌شوند فعالیت روده را تحریک می‌کنند مانند نان جو، نان سنگک، جو پرک شده، موسلی، میوه‌جات (بخصوص فالوده سیب)، سبزیجات، حبوبات، ماست و ...)

سعی کنید غذایان حاوی ترکیبات تازه و گیاهی باشد.

وب سایت انجمن دیابت ایران : [www.ir-diabetes-society.com](http://www.ir-diabetes-society.com)