

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان بحث:

درمانهای طبیعی و گیاهی در یبوست

دکتر مهدی یوسفی

دکترای تخصصی طب ایرانی

دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد

yousefim@mums.ac.ir

فهرست مطالب

- ۱- تعریف و واژه شناسی
- ۲- اهمیت
- ۳- علل و درمان
- ۴- فیتومدیسین
- ۵- فرآورده های صنعتی موجود

What is constipation?

- ▶ Constipation is when your stools become hard and you find it more difficult or painful to go to the toilet.

NHS (2017) explain constipation as: -

- ▶ Not opening your bowels 3 times in one week
- ▶ Your stools being difficult and large to pass
- ▶ Your stools being hard and lumpy.



▶ یبوست = قبض شکم (سرفصل "حصر")

▶ واژه ها

▶ یبوست = حصر، قبض بطن، احتباس ثفل، احتباس طبیعت، حبس بطن، اعتقال بطن، بستن شکم، امساک بطن، بازگرفتن طبیعت، سخت کردن طبیعت و ..

▶ درمان یبوست = تلیین و عباراتی مثل اطلاق بطن، تلیین بطن، اطلاق طبع، تلیین طبع، تلیین شکم، نرم کردن شکم، نرم کردن طبع، راندن طبیعت، استطلاق شکم، اسهال بطن، اسهال طبیعت و...

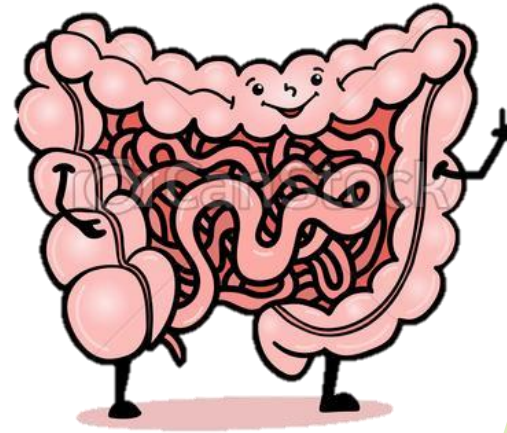
▶ ویژگی های براز (مدفوع و دفع) طبیعی: ۱- قوام آن هموارتر باشد. ۲- پیوسته فرود آید به آسانی ۳- به قوام انگبین (متساوی ملایم و متشابه الاجزاء) باشد. ۴- مقعد را نسوزاند. ۵- اندکی به زردی گراید. ۶- سخت ناخوش بوی نباشد. ۷- بی بوی نباشد. ۸- با قراقر بادها نباشد. ۹- با کفک نباشد. ۱۰- به وقت عادت آید بی المی و ثقلی. ۱۱- چون فارغ گردد، خفتی در تن وی پدید آید ۱۲- درحجم و کیفیت قریب به ماکول

3 Categories of constipation

Primary - no underlying cause and largely associated with lifestyle factors

Secondary - Exacerbated by physiological /medical conditions such as; cerebral palsy, diabetes, hypothyroidism, depression.

iatrogenic- Due to side effects of medications such as opiates



Symptoms of constipation

- ▶ Abdominal pain/cramps
- ▶ Bloating
- ▶ Loss of appetite
- ▶ Nausea
- ▶ Faecal impaction
- ▶ Faecal vomiting
- ▶ Rectal bleeding when defecating. Anal fissures are associated with chronic constipation
- ▶ Twisting of the bowel leading to severe complications
- ▶ Constipation can be dangerous and life threatening if left untreated

▶ بعد از هر هضم ۱- فضلیه ۲- فضله

▶ عدم دفع فضله منجر به تعفن و فساد- امراض عفونی- احتقان- ضعف حرارت غریزی-

ضعف قوای بدنی- جذب سموم و در نتیجه (تهوع- سرگیجه- کج خلقی- بدبینی- طپش

قلب- سردی انتهاها- قلت دم- بیماریهای جلدی و ...)

▶ احتباس

Prevalence of constipation in people with learning disabilities



- ▶ People with LD are more likely to suffer from constipation
- ▶ Some studies identify rates of 50%
- ▶ 25% on repeat prescription for laxatives
- ▶ 18.8% of people with downs syndrome prescribed laxatives (compared to 3.4% of general population).
- ▶ Health problem for 59.8% of profound and multiple disabilities
- ▶ Reference 'Making reasonable adjustments for people with learning disabilities in the management of constipation' (DoH 2016).

۱- خوردن غذاهایی که کیفیت آنها از دیدگاه طب سنتی یابس

(خشک) است مثل

غذای خشک (برنج- نان بیات- نان میده و حواری- به- زرشک- سماق- کرفس- ذرت- کباب- گوشت با ادویه جات- قلایا و مطنجنات(سرخ کردنی ها) - گردو - خرما- عدس- آبغوره- سرکه)
 غذای ناشف (بریان کردنی ها- ادویه جات- کباب ها- غذاهای ترش شده با سماق و یا آب لیمو- ماهی شور-)
 غذای مولدسودا (بادنجان- قارچ- گوشت گاو- گوشت خشک کرده- پنیر کهنه- عدس- - سرکه کهنه- باقلا- کلم- سیر- تره- خردل- ترب- ماهی شور)
 سایر موارد: قهوه، شکلات، کاکائو، چای پررنگ، سبزیجات تند مثل تره تیزک (که باعث اسپاسم در روده می شود)

درمان

- ▶ غذای مرطب (شیر و لبنیات- تخم مرغ- شوربا- حریره- گوشت بره و بزغاله با کدو و اسفناج- کره- مزوره ماش با کدو و اسفناج و گشنیز- گوشت ماکیان فربه- کشک جو- انگور - اخیار- هندوانه- کله پاچه-)
- ▶ غذای ملین (شربت آلو- اسفناج- چغندر- کدو- خرفه- انجیر- مویز- شوربای چرب- کله پاچه- حسوهای چرب- شیربرنج- فرنی بادام-)
- ▶ سوپی که از هویج، سبوس گندم، جو و مقداری سبزیجات پخته شده باشد در تلین طبع موثر است.
- ▶ آش تهیه شده از برنج، تره و جعفری. یک ربع ساعت قبل از مصرف آش ۴۰ گرم گل سرخ را خوب سائیده داخل غذا بریزند و پس از گذشت یک ربع میل کنند.
- ▶ به طور کلی بیماران دچار یبوست بهتر است از خورشتهای ملین و سبزی دار مثل خورشت آلو و خورشت کرفس استفاده کنند. مصرف نان سبوس دار نیز در تلین طبع موثر است.

۲- اگر مزاج بدن خصوصا امعاء دارای کیفیت حرارت باشد

علام: تشنگی- گرمی بدن- لذت بردن از خنکی ها و تاذی از گرمی ها- رنگ پوست و مخاط ها مایل به قرمزی یا زردی- احساس سوزش در پوست یا مخاطها- پری رگها- سوزش و یا زردی رنگ ادرار و ...

درمان

خنک کردن بدن

۳- اگر مزاج بدن. خصوصا امعاء دارای کیفیت خشکی باشد

علام: تشنگی- خشکی پوست و مخاطها- لذت بردن از تریها و تاذی از خشکیها- باریکی رگها- کاهش خروجی های بدن مثل عرق و اشک و بزاق و ...

درمان

مرطوب کردن بدن

۴- مائیت بسیار از بدن بر آید (ادرار بول یا اسهال و مانند آن) و یا تحلیل زیاد رطوبات بدن (گرمی هوا - تعب مفرط و...)

درمان

جایگزینی کردن رطوبات

۵- دیدان و کرم در امعا تولید کند و ثفل که به امعا آید رطوبت او را بخورد و ثفل خشک بسته بماند .

علائم: دل درد - سردی انتهاها - دندان قروچه - سرعت جوع - نفخ شکم - زردی رنگ - خارش مقعد

درمان

داروهای ضد انگل مثل برنگ کابلی - شیخ - حنظل - ترمس - صبر - سیاهدانه - افسنتین و ...

۶- روده قولون ضعیف شود و دفع فضله نتواند نمود.

علل:

سوء هاضمه - اغذیه‌ی غیر موافقه در کمیت و کیفیت - امتلای طعام - منع ثفل و ریح - جمیع روغن‌ها - جمیع ادویه‌ی مسهله - جماع - جوع مفرط و هر طعام غلیظ و اشیای ثقیل و ادخال طعام بر طعام هضم ناشده
کثرت اکل لحم.
ضعف عضلات شکم
قلت حجم مدفوع

درمان

ترک جماع - استعمال قی در هر ماه دو مرتبه (قی سهل خفیف غیر عنیف و غیر متواتر) - اقتصار طعام بر یک نوبت به غیر امتلا در آن نوبت - مویز شیرین - کاهو - شاهتره - کرفس - نعناع
ورزش

۷- کاهش ریزش صفرا به روده

۸- کاهش حس روده ها

- ▶ علل: کاهش ریزش صفرا به روده ها
- ▶ آغشتگی روده ها به بلغم غلیظ لزج
- ▶ انصراف طبیعت: اعراض نفسانی (نگرانی - کثرت افکار - هم و غم و ...) - سردرد - درد و یا ورم در قسمت‌های مختلف بدن

انواع داروهای ملین

- ▶ **ملین های حجم دهنده:** مثل بزرها لعابدار (اسفرزه، بارهنگ، قدومه)، سبوس
- ▶ **ملین های محرک:** مثل ترکیبات حاوی آنتراکینون : صبر زرد-سنا-فلوس-ریوند
- ▶ **ملین های اسموتیک:** نمک های منیزیوم، قندهایی مثل لاکتولوز و سوربیتول یا ترکیبات حاوی قند مثل بیدخشت- شیرخشت-گزانگبین-گز علفی-ترنجبین و شکر سرخ. انجیر
- ▶ **ملین های لوبریکانت:** روغن کرچک، زیتون-بادام شیرین-کتان-نارگیل
- ▶ **ملین های مزلق:** آلو بخارا، خطمی، شنبلیله، شکر تیغال،

نکات بالینی مهم در مصرف ملین ها

- ▶ باید از مصرف ملین های نمکی حاوی منیزیم، پتاسیم و فسفات در نارسایی کلیه خودداری کرد.
- ▶ ملین ها و مسهل ها عموماً در حاملگی و شیردهی منع مصرف دارند. در صورت نیاز در حاملگی غالباً ملین های حجم دهنده و نرم کننده مدفوع تجویز می شوند.
- ▶ منع مصرف ملین ها: آپاندیسیت (التهابهای روده)، خونریزی های روده ، شک به انسداد روده، دردهای شکمی با منشا ناشناخته، استنوز، زخم، شکم حاد جراحی، کودکان زیر دو سال
- ▶ تبلی روده ها در مصرف دراز مدت ملین ها بروز میکند

ملین های حجم دهنده:

- ▶ نمونه ترکیبات حجم دهنده: ترکیبات حاوی اسفرزه مثل پودر پسیلیوم- پودر موسیلیوم - پودر فیروگل
- ▶ استفاده طولانی مدت از آنها بی خطر است.
- ▶ مصرف حداقل ۶-۸ لیوان آب در روز برای کمک به نرم شدن مدفوع و جلوگیری از کاهش آب بدن بیمار ضروری است.
- ▶ بهتر است شب به هنگام خواب و یا صبح ناشتا مصرف شوند.
- ▶ برای کودکان، بر حسب سن آنها، می توان تحت نظر پزشک مقادیر کمتری تجویز نمود.
- ▶ باعث کاهش جذب برخی مواد معدنی، ویتامین B12، گلیکوزیدهای قلبی و مشتقات کومارینی و نیتروفورانئوئین، لیتیم، کاربامازپین و وقفه در جذب آنها از مجرای گوارشی میشود، ممانعت از جذب کربوهیدراتها در دستگاه گوارش و کاهش میزان نیاز به انسولین را در بیماران دیابتی لذا به دلیل تداخل با جذب سایر داروها از مصرف این فرآورده تا دو ساعت پس از مصرف هر داروی دیگر خودداری شود.

ملین های محرک:

▶ نمونه ملین های محرک:

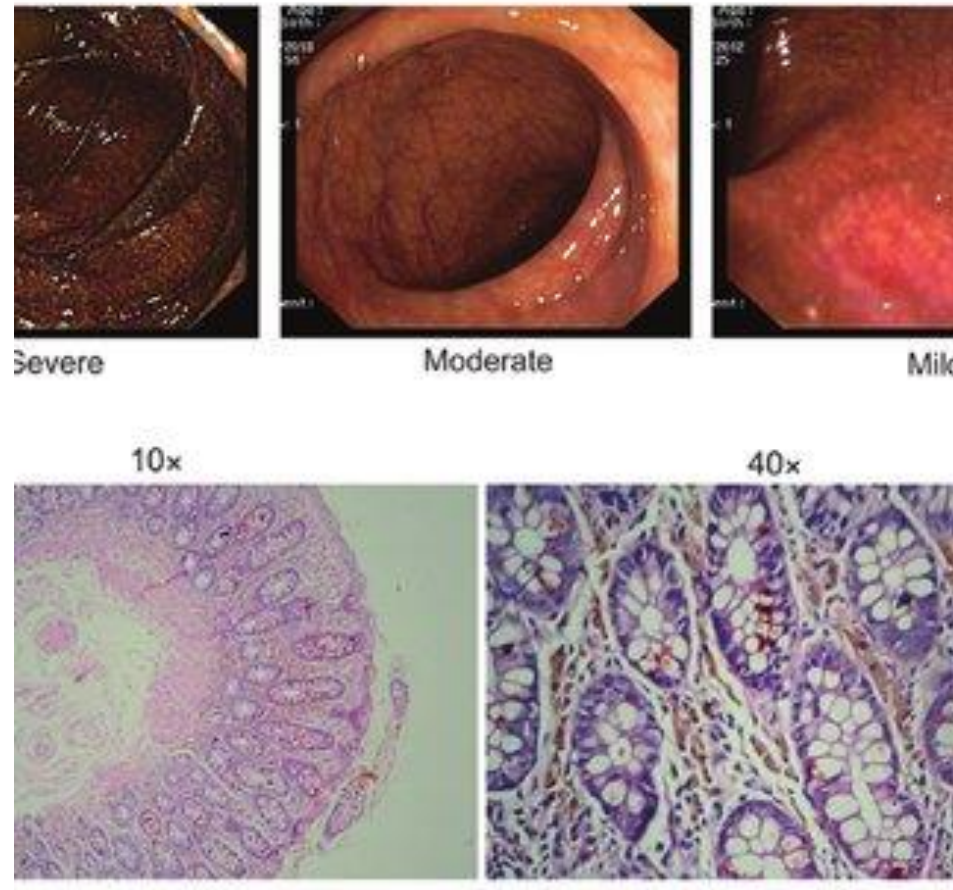
▶ حاوی صبرزد مثل کپسول ایارج فیکرا، حب الرacht، کپسول صبرزد، حب رازی

▶ حاوی سنا (کپسول هربی لاکس - کپسول رولاکس - قرص بولدولاکس - قرص سی لاکس - قرص سامی لاکس - قرص لنیرا - قرص سنا لاکس (+گشیز) - پودر سنالین (+ گلسرخ - سوس) - شربت سنا - شربت سنا گل - شربت سنا گراف

▶ این نوع از ملین ها سرعت حرکات روده را افزایش می دهند.

▶ اثر این ملین ها در صورتی که با غذا خورده شوند کاهش می یابد، لذا این نوع ملین ها غالبا در موقع خواب مصرف می شوند. مصرف حداقل یک لیوان آب همراه دارو

▶ **عوارض:** ایجاد نفريت و بروز هماتوری و آلبومینوری. // مصرف طولانی مدت، پیگمانتاسیون ملانوتیک در مخاط روده (Melanosis coli) ایجاد می کند، که البته ۱۲ - ۴ ماه پس از قطع مصرف دارو، این عارضه از بین خواهد رفت // استفاده طولانی مدت از ملین های آنتراکینونی ایجاد وابستگی می کند. // ممکن است رنگ ادرار را در حالتی که PH آن قلیایی است به رنگ قرمز و در حالتی که PH آن اسیدی است به رنگ قهوه ای تغییر دهد. // نباید بیش از ۱۰ روز به صورت مداوم مصرف شود //



ملین های اسموتیک

▶ با کشیدن آب به داخل روده باعث می شوند مدفوع نرم تر شده و به آسانی عبور کند.

▶ به چند دسته تقسیم می شوند:

1. نمک ها (نمک های منیزیم، سدیم، فسفات): این ملین ها در درمان طولانی مدت یبوست استفاده نمی شوند. غالباً نیم تا سه ساعت بعد از مصرف، اثر آنها ظاهر می شود. زمانی که مقادیر زیادی دارو با معده خالی مصرف شود، دارو سریع تر اثر می کند.
2. لاکتولوز: این ملین ها برای درمان طولانی مدت یبوست استفاده می شوند. غالباً بعد از ۱ تا ۲ روز اثر دارو ظاهر می شود.
3. ترکیبات حاوی انجیر: شربت فیژان (انجیر + سنا + مالت + زنجبیل + نعنا + میخک) - شربت فیژیتول - شربت فیژین پلاس (انجیر + ترنجبین و...)

لوبريكانت

▶ حاوی کرچک (کپسول نرم ژلاکس ، شربت لاگزارسین ، شیاف لوبری تیدی)

سایر ملین ها:

- ▶ پودر دینه برن
- ▶ معجون گلقد
- ▶ قرص اطریفل (سنا + گلسرخ + هلیله سیاه)
- ▶ قرص همولاکس (هلیله + بلیله + آمله)
- ▶ روغن کتان
- ▶ روغن بادام شیرین
- ▶ شربت آلو کیمیاگر (آلو - ترنجبین - گیاه بنفشه - تربد سفید - سقمونیا - تمر هندی)
- ▶ شربت تمر هندی (تمر هندی - تربد - زنجبیل)
- ▶ شربت لاکسیتا: (انجیر، پنیرک و فلوس)
- ▶ کپسول فیتولاکس: (جو دو سر، سیب، گریپ فروت، کتان و اسفرزه)

سائر نکات بالینی

► روزی ۱-۲ بار در ساعات معین عمل تخلیه صورت گیرد

اگر شخصی پس از تحریک رفلکس های دفعی، اجازه دفع را ندهد و یا از مسهل ها بیش از حد استفاده کند، به گونه ای که جای عملکرد طبیعی روده را بگیرند، این رفلکسهای دفعی به تدریج در طی ماهها و سالها ضعیف تر می شوند و کولون آتونیک می گردد. به همین دلیل اگر شخصی در ابتدای زندگی عادات منظم روده ای را فرا بگیرد، یعنی صبح پس از صبحانه هنگامی که رفلکسهای گاستروکولیک سبب حرکت توده ای در روده بزرگ می شوند، دفع مدفوع داشته باشد، احتمال ایجاد یبوست در سالهای بعدی زندگی بسیار کم خواهد بود.

► رعایت آداب و نحوه صحیح غذا خوردن در پیشگیری از یبوست ضروری است:

الف) غذا باید به خوبی جویده شود تا کاملاً با بزاق دهان آغشته شده و سپس فرو برده شود. خوب نجویدن غذا و هضم ناقص آن باعث تنبلی روده و تخمیر غذا در دستگاه گوارش شده و زمینه ساز یبوست می شود.

ب) تا قبل از احساس گرسنگی نباید غذایی خورد و هنوز کاملاً سیر نشده باید دست از خوراک کشید.

ج) مصرف غذا با آرامش و آهسته صورت گیرد.

د) در سر سفره و به هنگام صرف غذا باید مطالب نشاط آور و مفرح مطرح نموده و شوخی و خنده کرد.

ه) مایعات باید به اندازه کافی نوشیده شود ولی از مصرف آن به همراه غذا باید پرهیز گردد.

مصرف میوه ها و سبزیها (چه به صورت خام و چه به صورت پخته) برای جلوگیری از یبوست مفید است.

بهترین میوه هایی که می توان استفاده نمود عبارتند از: آلو، زردآلو، گلابی ، انجیر ، مویز و انگور .

دستور چند شربت مفید ضد یبوست:

۲-۳ قاشق غذا خوری خاکشیر در آب جوش با کمی نبات مخلوط و میل شود.

شربت آلو

استفاده از انجیر:

- خیسانده ۱۰-۱۵ عدد انجیر در آب و گلاب یا در شیر
- انجیر خشک ۱۰ عدد، مویز منقی (هسته خارج شده) ۳۵ گرم، سپستان ۱۵ عدد بجوشانند و صاف کنند و ۳۵ گرم فلوس و ۳۵ گرم ترنجبین و ۷ گرم روغن بادام اضافه کرده و بخورند.
- ۱۵ عدد انجیر و ۱۵ عدد آلو بخارا را در آب و گلاب خیس کرده و قبل از غذا بخورند
- عسل انجیر

مقداری آلوی خشک شیرین را تمیز شسته با کارد شکاف دهند سپس مقداری گلاب را به طور مساوی با آب مخلوط نمایند سپس آلوهای بریده را یک شبانه روز در آن بخیسانند تا گلاب و آب را جذب نموده و درشت شود. سپس ۱۰-۲۰ دانه از آلوها را قبل از غذا بخورند.

▶ مصرف گل سرخ با دوغ خاصیت ملین دارد.

▶ مصرف هلیله سیاه:

▶ با دوغ یا ماست برای کاهش یبوست مفید است.

▶ ۴۰ گرم هلیله سیاه را نیم کوب نموده و در موقع خواب در دهان بریزند و بعد با کمی آب ببلعند.

▶ ۵۰ گرم مغز گردو را با ۵۰ گرم انجیر خشک مخلوط کرده و له شود و در چندین وعده میل شود.
که باعث لنت و اعتدال مزاج می گردد.

▶ سبوس گندم ۶۰ گرم، شکر سرخ ۲۵۰ گرم، مغز بادام ۴۰ گرم همه را نرم کوبیده مقداری از آن را به صورت حریره میل نمایند.

▶ گل بنفشه ۲۰ گرم، نبات ۴۰ گرم، تخم شنبلیله ۱۰ گرم، گل سرخ ۳۰ گرم همه را نرم کوبیده یک قاشق غذا خوری بعد از هر غذا میل شود.

- ▶ تهرندی ۲۰۰ گرم، انجیر ۲۰۰ گرم، آلوئ خشک ۲۵۰ گرم، شکر ۲۵۰ گرم همه را پخته تا به صورت مربا در آید.
- ▶ استفاده از آب هویج، کاهو، اسفناج، انیسون، روغن کنجد و روغن زیتون در رژیم غذایی به پیشگیری و درمان یبوست کمک می کند.

▶ ماء الجبن:

ماء الجبن آب پنیر را گویند. یعنی اگر شیر منعقد شود و بخش مایع آن جدا گردد به آن مایع، آب پنیر می گویند.

سایر موارد:

بادکش شکم

روغن مالی و ماساژ شکم

ورزش

آرامش

تنظیم و همترازی سه سیکل Sleep/Wake, Fast/Feed, Light/Dark

What contributes to constipation for our client group?

- ▶ Poor diet and fluid intake
- ▶ Reduced physical mobility
- ▶ Being prescribed medications such as antipsychotics, antidepressants and anticonvulsants.
- ▶ Body shape distortion
- ▶ Abnormal muscle tone
- ▶ Environmental factors such as lack of privacy/poor facilities/lack of suitable adaptations
- ▶ Changes to care/routine causing negative effect on bowel habits
- ▶ Challenging behaviour
- ▶ Lack of understanding
- ▶ Sensory issues
- ▶ Communication issues with poor reporting of problems/symptoms

AVOIDING CONSTIPATION

- ▶ **Diet** - promoting a healthy balanced diet which includes adequate fibre. Insoluble and soluble fibre which helps to bulk and soften stools
- ▶ **Fluid intake** - Recommended amount of fluid for average person 2 - 2.5 litres daily. Needed to avoid hard stools
- ▶ **Exercise** - Exercising regularly helps to keep your digestive system healthy . Any exercise is better than nothing. Being sedentary contributes to constipation.
- ▶ **Toileting** - Routine and good toilet habits. Adequate support provided with necessary aids and adaptations for good positioning if needed

Effective positioning

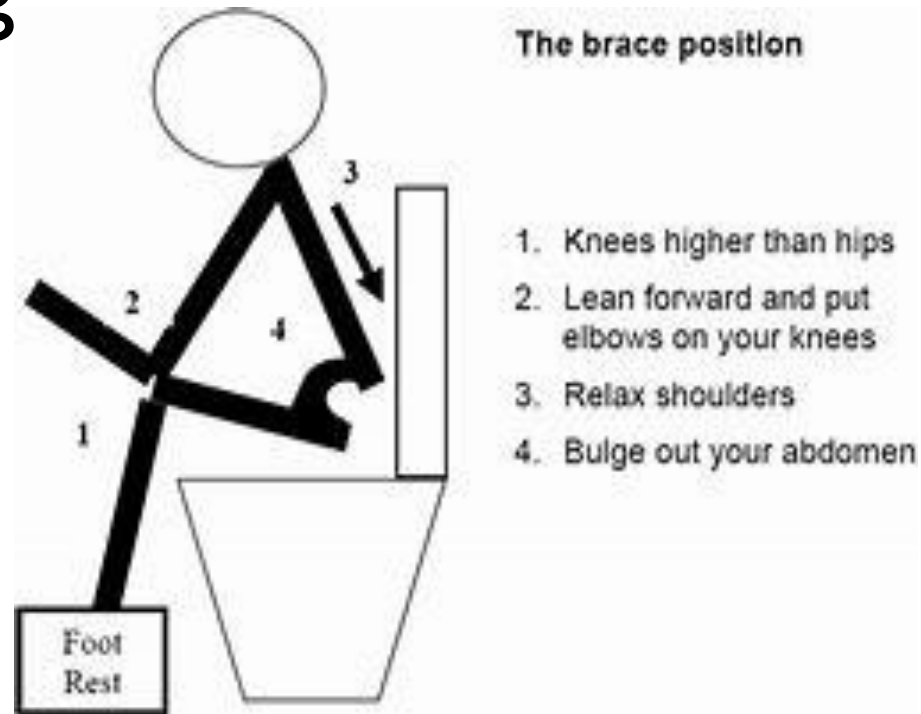


Table B-021

Differentiation	Etiology and Pathogenesis	Acupoint Selection	
		Main Points	Supplementary Points
Constipation due to heat	Dryness heat of the stomach and intestine, malnourishment of the intestine	Tianshu (ST 25), Shangjuxu (ST 37), Zusanli (ST 36)	Quchi (LI 11), Hegu (LI 4), Neiting (ST 44)
Constipation due to qi stagnation	Stagnation of qi, failure in transmission		Xingjian (LR 2), Qihai (RN 6), Yanglingquan (GB 34)
Constipation due to qi and blood deficiency	Failure in discharging stool, failure of the large intestine in being moistened due to blood deficiency		Pishu (BL 20), Weishu (BL 21), Guanyuan (RN 4), Dachangshu (BL 25), Sanyinjiao (SP 6)
Constipation due to cold	Deficient cold in the Lower Jiao, failure in transmission		Qihai (RN 6), Shenshu (BL 23), Guanyuan (RN 4)

Differentiation

1. Constipation due to Heat (热秘, Re Bi)

- *Main Manifestations.* Constipation, dry stool, fullness and distention in the abdomen and tenderness
- *Accompanying Symptoms and Signs.* Fever, flushed face, foul breath, restlessness, dry mouth, scanty yellow urine
- *Tongue and Pulse Diagnosis.* A dry yellow tongue coating and a rapid slippery pulse

2. Constipation due to Qi Stagnation (气秘, Qi Bi)

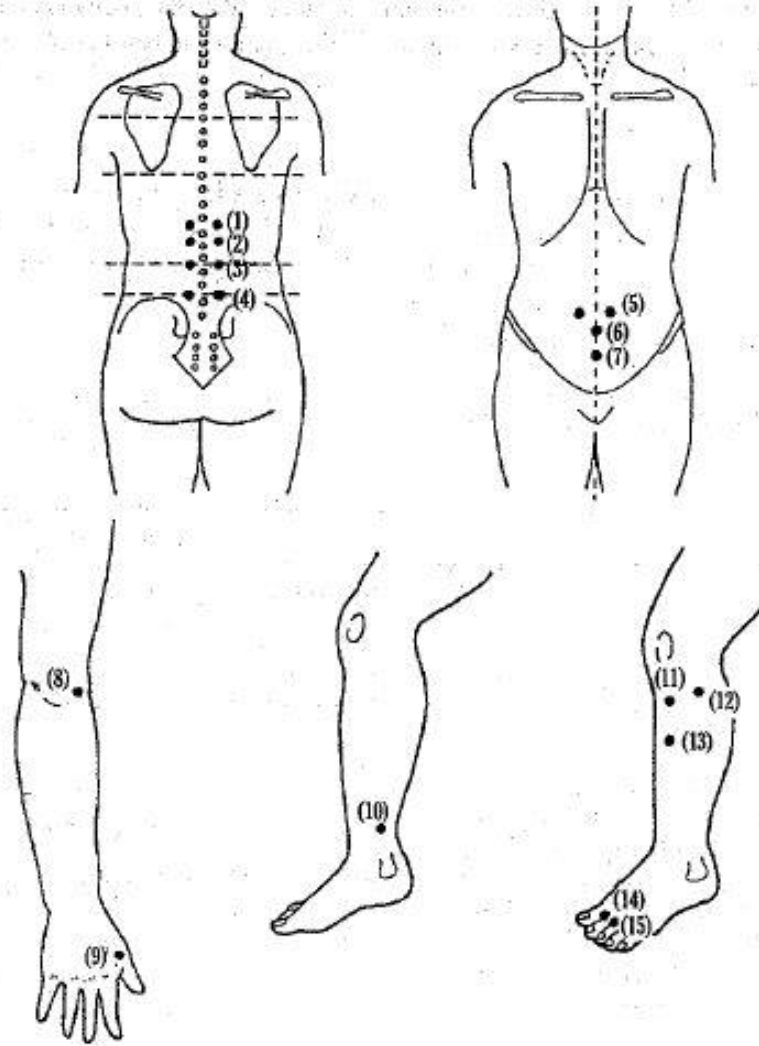
- *Main Manifestations.* Difficult defecation, but the stool without being dry, abdominal fullness radiating to the hypochondrium
- *Accompanying Symptoms and Signs.* Bitter taste in the mouth, frequent belching
- *Tongue and Pulse Diagnosis.* A red tongue with thin coating and a wiry pulse

3. Constipation due to Deficiency of Qi and Blood (虛秘, Xu Bi)

- *Main Manifestations.* Difficulty in discharging stool with force
- *Accompanying Symptoms and Signs.* Profuse sweating and shortness of breath, a lusterless complexion, palpitations
- *Tongue and Pulse Diagnosis.* A pale white tongue with thin coating and a thready weak pulse

4. Constipation due to Accumulation of Cold (冷秘, Leng Bi)

- *Main Manifestations.* Difficult to discharge dry and an impacted stool, prolapse of rectum in severe cases, occasional cold pain in the abdomen
- *Accompanying Symptoms and Signs.* Soreness of the waist, cold limbs, preference for warmth, clear or frequent urine
- *Tongue and Pulse Diagnosis.* A pale tongue with white coating and a deep slow pulse



- | | | | |
|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|
| (1) Pishu (BL 20) | (2) Weishu (BL 21) | (3) Shenshu (BL 23) | (4) Dachangshu (BL 25) |
| (5) Tianshu (ST 25) | (6) Qihai (RN 6) | (7) Guanyuan (RN 4) | (8) Quchi (LI 11) |
| (9) Hegu (LI 4) | (10) Sanyinjiao (SP 6) | (11) Zusanli (ST 36) | (12) Yanglingquan (GB 34) |
| (13) Shangjuxu (ST 37) | (14) Xingjian (LR 2) | (15) Neiting (ST 44) | |

Thank you

