

به دفع سه بار یا بیشتر مدفوع آبکی و یا شل در شبانه روز یا

مدفوع بیش از ۲۰۰ گرم در روز (در کودکان ) اسهال می گویند

اسهال یکی از عوامل مهم مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال می باشد

همچنین یکی از عوامل مهم تاخیر رشد جسمی در کودکان سوء

تغذیه و مستعدشدن در برابر سایر بیماری ها می باشد مهمترین

علت مرگ و میر ناشی از اسهال از دست دادن آب و املاح بدن

است

اسهال می تواند به علت بیماری های عفونی بیماری های التهابی

روده ناشی از سوء جذب و سرطان و غیره باشد

### توصیه های تغذیه ای

ابتدا تغذیه با مایعات شفاف مانند عصاره گوشت ، ژله و آبمیوه

رقیق و صاف شده را آغاز نمایید آب به تنهایی می تواند جایگزین

مایع از دست رفته باشد اما نمی تواند الکترولیت ها املاح بدن را

تامین نماید مصرف مایعات را به صورت جرعه جرعه و مستمر به

تعداد ۸ لیوان در ۲۴ ساعت برسانید نوشیدنی های کافئین دار

مثل چای و قهوه را به دو فنجان در روز محدود کنید زیرا باعث

افزایش از دست رفتن مایعات از طریق ادرار می گردد

هنگامی که توانایی تحمل خوردن غذاهای جامد را پیدا نمودید

تغذیه از غذاهای نرم و ساده در مقادیر کم را شروع کنید مصرف

وعده های کوچک ولی مستمر بهترین راه حل ممکن است آزمون

و خطا برای تشخیص اینکه چه غذاها یا مایعاتی اسهال شما را

بدترمی نماید یا بهبود می بخشد مورد نیاز باشد

۱. غذاهایی که بایستی اجتناب شود :

آب آلو، قهوه ،شکلات و غذاهای ادویه دار سرخ شده و چرب بعضی

از میوه های خام یکسری سبزیجات مثل بروکلی ،کلم و گل کلم که

می تواند نفاخ باشد

۲. غذایی که می توانند مفید باشند :

موزه ،نان تست ،کراکر ، بیسکویت سبوس دار، برنج سیب زمینی

آب پز ،ماست آبکی و ساده کم چرب ،حریره سیب پخته، مصرف

گوشت و جانشینان مثل پنیر، تخم مرغ تن ماهی را هرگز محدود

نمایید بدن شما برای بهبود به پروتئین نیاز دارد

برای پیشگیری از کم آبی در کودکان بیشتر از قبل به آنها مایعات

بنوشانید اگر سن کودک شما زیر شش ماه است افزایش دفعات

تغذیه با شیر مادر می تواند آب دفع شده از بدن را جبران نماید اگر

کودک تغذیه کمکی دارد به جز افزایش دفعات شیردهی مایعاتی

نظیر لعاب برنج ،سوپ دوغ،آراس استفاده نمایید

استفاده از آب شیرین نظیر آبمیوه های صنعتی، چایی خیلی شیرین

و نوشابه های گازدار اسهال را تشدید میکند

کودکی که در هنگام اسهال از غذا محروم می گردد به سوء تغذیه

دچار و اسهال وی شدیدتر و طولانی تر می شود با توجه به سن

کودک می توان از افزایش دفعات شیردهی و مواد غذایی مختلف

نظیر سبزی ها حبوبات و غلات گوشت و ماهی تخم مرغ و لبنیات

استفاده کرد در صورت بروز علائم خطر در کودک وی را سریعاً نزد

پزشک ببرید

### یبوست

یبوست یا خشکی مزاج عارضه ای در دستگاه گوارش است که به

موجب آن مواد دفعی در روده بزرگ سفت می شود و دفع آنها با

درد و سختی همراه می شود

علت اصلی معمولاً کندی سرعت عبور مواد از کولون و یا اختلال دفع

است . برخی از بیماری ها مانند رژیم کم فیبر یا کم آبی کم کاری

تیروئید ،بیماری دیابت ،تومورها و سرطان های روده موجب یبوست

میشود

### چگونه مزاج نرم داشته باشیم ؟

۱- صبح ناشتا یک لیوان آب ولرم بنوشید

۲- روزانه ۷ تا ۸ لیوان آب بنوشید

۳- میوه بخورید

۴- هر روز سالاد میل کنید

۵- از مصرف آجیل، چیپس و پفک پرهیز کنید

۶- غذاهای فست فود، کالباس و سوسیس به شدت یبوست آور

است از آنها بپرهیزید

۷- تحرک داشته باشید

۸- هر روز نیم ساعت پیاده روی کنید

اگر با رعایت ۸ مورد ذکر شده باز هم دچار یبوست شدید

۹- ده عدد آلو و ده عدد انجیر خشک را دو ساعت در آب خیسانده

میل کنید

۱۰- روزی سه قاشق روغن زیتون بخورید

اگر موارد نهم و دهم بی فایده بود با تجویز پزشک داروی ملین

استفاده کنید

هرگز نگذارید یبوست بیش از سه روز طول بکشد و گرنه عوارض

حاد هموروئید بواسیر گریبان شما را می گیرد

**هموروئید**

هموروئید اختلال رایج در مقعد و رکتوم است و زمانی که رگهای

پیرامون مقعد یا ناحیه پایین رکتوم ملتهب می شود این حالت

ایجاد می گردد



**علل هموروئید**

علل بروز این بیماری عبارتند از اسهال مزمن، یبوست استفاده از

دستشویی به مدت طولانی، وارد کردن فشار به عضلات شکم در

زمان بروز اسهال، بارداری، چاقی، عدم تحرک، ورزش های خیلی

سنگین و عادت نادرست غذایی مانند عدم استفاده از سبزیجات و

میوه جات

**درمان های تغذیه ای :**

۱- استفاده از غذاهای پرفیبر یا به عبارت دیگر سبزیجات و میوه جات

که هم در جلوگیری از بروز این بیماری و هم در درمان این بیماری

موثرند برخی از انواع غذاهای پر فیبر عبارتند از : انواع حبوبات به

خصوص نخود، لوبیا، باقالا، دانه های کامل و سبوس دار مانند

سبوس جو و شلتوک برنج انواع میوه جات سبزیجات مانند کاهو

،هویج و کلم

۲-مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب

۳-استفاده از روغن زیتون به جای سس سالاد

۴-پرهیز از مصرف ادویه جات تند و تحریک کننده مانند کاری

،پودر فلفل

۵-کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل

**گرد آورنده و تنظیم: حمیده کریمی**

**کد پمفلت: Kashani/PT/WI**

**طراحی و تدوین: واحد آموزش**

**زمستان ۱۴۰۱**

**یامن اسمه دواء و ذکره شفاء**



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی  
استان چهارمحال و بختیاری

**عنوان :**

**تغذیه در**

**اسهال و یبوست و هموروئید**



Emil: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)