



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت
اجتماعی
بیمارستان توانبخشی رفیده

تهیه کننده: ا. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۲

مشکلات دفع روده ای



منبع:

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث بیماریهای مغز
واعصاب ۲۰۱۸

برنامه باز آموزشی کنترل دفع مدفوع

- ۱- بررسی الگوی دفع طبیعی و ثبت زمان هایی که بیمار تان بی اختیاری دارد.
- ۲- زمان مناسب برای شروع برنامه کنترل دفع مدفوع را انتخاب نمایید (حداقل ۱ ساعت قبل از زمان بی اختیاری)
- ۳- یک نوشیدنی گرم (چای گرم) یا (آبمیوه) یا هر مایعی که بطور طبیعی سبب تحریک حرکات دودی روده می شود ، قبل از زمان دفع مدفوع مصرف نماید.
- ۴- به بیمار برای توالیت رفتن یا لگن گذاشتن در زمان معین کمک نمایید.
- ۵- خلوت بیمار را فراهم نموده و برای دفع مدفوع به او فرصت دهید (۱۵ تا ۲۰ دقیقه)
- ۶- 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.

ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن

- بیمار بستری می تواند ورزش هایی را در حد توانایی جسمی خود برای تقویت عضلات کف لگن به صورت زیر انجام دهد:
- ۱- به پشت بخوابد ، در حالی که عضلات شکم را به سمت پایین فشار میدهد آن ها را سفت کند و تا سه شماره نگه دارد سپس شل کند . در صورت تحمل ، این کار را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهد
 - ۲- 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 ۵ مرتبه انجام داده و دفعات آن را در حد تحمل افزایش دهد.

آموزش کنترل دفع مدفوع

پس از بروز یکسری از بیماریها مانند سگته مغزی ، آسیب نخاعی، و... ، بیمار ممکن است مشکلاتی در ارتباط با کنترل روده داشته باشد که بیبوست شایع می باشد.

کنترل بیبوست

• برای عمل دفع ساعات منظمی (معمولاً بعد از صبحانه) در نظر بگیرید.
• در صورت عدم ممنوعیت ، مایعات کافی (۶-۸ لیوان در روز) دریافت نمایید.

• از مصرف قهوه ، چای و الکل خودداری کنید. مصرف شیر و فرآورده های آن می تواند در بعضی افراد سبب بیبوست شود.
رژیم پر فیبر بیبوست را کاهش می دهد. از مواد غذایی فیبردار (مثل سبوس ، میوه ها و سبزیجات) استفاده کنید.
برای افرادی که کاملاً تحرک دارند ، قدم زدن یک یا دوبار در روز برای ۱۵ تا ۲۰ 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 یکی از 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

از محلول او آر اس ORS که ابتدا از مقدار کم شروع می شود و براساس میزان دفع آب مقدار آن افزایش می یابد، جهت تامین آب و الکترولیت استفاده نمایید.

• 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 به جای آن از ماست استفاده شود.

• وقتی اسهال شدید فروکش کرد ، مصرف موز ، برنج ، پوره سیب زمینی و ماست توصیه می شود.

• از مصرف میوه هایی مانند هلو ، آب سیب و نوشابه گازدار خودداری شود ، زیرا سبب تشدید اسهال می شوند.

• از مصرف قهوه ، چای پررنگ ، شکلات و کولا که حاوی کافئین می باشند حداقل برای ۴۸ ساعت بعد از اسهال خودداری شود.

• بهتر است غذا با حجم کمتر و در وعده های بیشتر مصرف شود.

• غذاهای کم فیبر (سبزی و میوه) 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 ی آموزش روده ای می تواند به برخی از بیماران کمک کند که 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 ، صبر و تکرار نیاز دارد. در صورتی که بیمار قادر به دفع نباشد ،

از او انتقاد نکنید. بعد از بی اختیاری ، پوست را تمییز 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 خودسرانه داروهایی مثل مسکن ها که ممکن است سبب بیبوست شوند ، خودداری شود.

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

