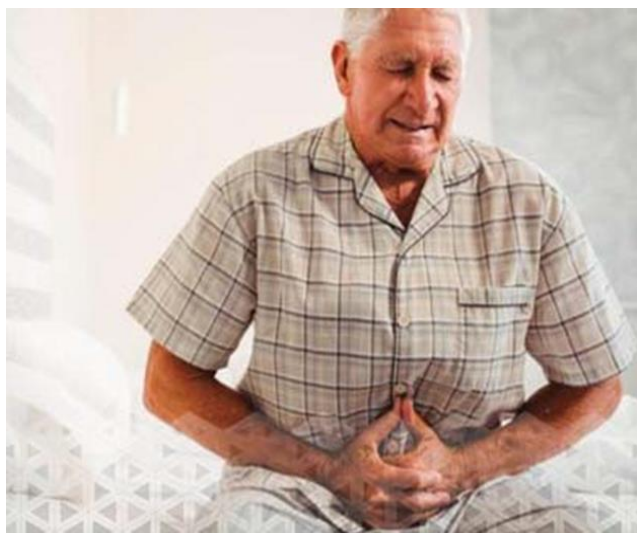


یبوست

محتوای آموزشی مبحث یبوست در سالمندان :



- ۱- تعریف یبوست
- ۲- انواع یبوست
- ۳- راههای پیشگیری از یبوست
- ۴- عوامل موثر در بروز یبوست.
- ۵- علایم یبوست
- ۶- علام هشدار و خطر یبوست
- ۷- راههای درمان یبوست

تهیه و تنظیم: زهره کاظمی - کارشناس سالمندان شبکه بهداشت تیران و کرون
برگرفته از کتاب تغذیه سالم در دوران سالمندی

یبوست چیست؟

یبوست یک اختلال گوارشی شایع است. اگر شخصی کمتر از سه بار در هفته دفع داشته باشد، یا اینکه موقع دفع به دلیل سفتی مدفوع یا اختلال دفع اذیت شود، این جزو تعاریف یبوست تلقی می شود.

یبوست را براساس دفعات، قوام و حرکات روده تعریف می کنند. در تعریف یبوست از ترکیبی از علائم عینی و قابل مشاهده (دفعات و فشار لازم جهت دفع) و ذهنی (مدفوع سخت، دفع نا کامل، احساس انسداد و کشیدگی قسمت انتهایی مجرای گوارشی) استفاده می شود.

به طور کلی یبوست در سالمندان به حالتی گفته می شود :

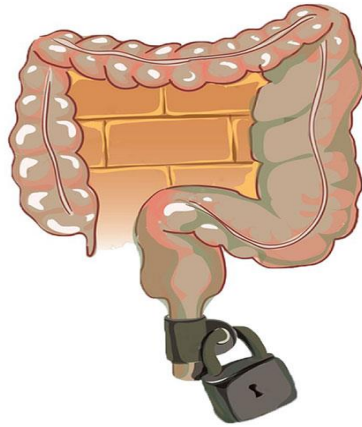
■ که دفع مدفوع به طور منظم و طبیعی انجام نمی شود.

▪ معمولاً با سختی یا درد همراه است.

▪ ممکن است تعداد دفعات دفع کمتر از سه بار در هفته باشد.

این وضعیت ممکن است شرایط سختی برای سالمند به وجود آورد و با درد و ناراحتی همراه باشد. این مشکل در سالمندان به دلایل مختلفی مانند کاهش فعالیت بدنی، تغییرات در رژیم غذایی، مصرف داروهای مختلف، کاهش مصرف آب و اختلالات گوارشی رخ می دهد. روش های درمانی موجود برای یبوست شامل نرم کننده های مدفوع، مکمل های دارای فیبر و مسهل ها هستند.

یبوست، به خودی خود آزاردهنده است؛ اما پیامدهای منفی یبوست مزمن، بسیار بیشتر و شدیدتر هستند و می توانند باعث برهم خوردن آسایش سالمندان شوند. یبوست، وقتی مزمن است که کمتر از سه بار در هفته اجابت مزاج داشته باشیم و این وضعیت چند ماه ادامه داشته باشد. فرم مزمن یبوست در بین سالمندان، در مقایسه با افراد جوان، شایعتر است.



انواع یبوست در سالمندان:

انواع یبوست را بر اساس علل بروز آنها میتوان به دو نوع یبوست عملکردی (اولیه) و ثانویه تقسیم نمود.

یبوست اولیه (یبوست عملکردی): نوعی یبوست مزمن است که علت دقیق آن مشخص نیست، اما علل عصبی، روانی، یا روان تنی را در بروز آن مؤثر می دانند. در یبوست عملکردی، مشکل یبوست به عملکرد روده مربوط است (مانند اختلالات دفع، تنبلی روده و...) و ناشی از سایر بیماری ها یا مصرف داروها نیست. **این نوع یبوست در سالمندان شیوع بیشتری دارد.**

یبوست ثانویه: در این حالت یبوست ناشی از داروها یا شرایط پزشکی خاص (بیماری های اثرگذار بر ایجاد یبوست) است که باعث حبس مدفوع و دشواری در تخلیه آن می شود.

چرا یبوست سالمندان شایع است؟

یبوست، پیامد فیزیولوژیک پیری طبیعی نیست. اما کاهش تحرک و سایر شرایط پزشکی همراه با سالمندی، می توانند عامل افزایش شیوع آن در سالمندان باشند. برای اجابت مزاج طبیعی، بدن باید بتواند:

۱. مدفوع را بدون تأخیر زیاد از روده بزرگ عبور دهد.

۲. هنگام احساس ضرورت دفع، هماهنگی بین اعصاب و عضلات راست‌روده، مقعد، کف لگن و شکم را برای دفع، برقرار کند.

با افزایش سن، مشکلاتی در ارتباط با یکی از این فرآیندهای فیزیکی یا هر دوی آنها ایجاد می‌شود که فرایند دفع را دشوار می‌کند. به عنوان مثال، قدرت و انعطاف عضلات روده بزرگ، کاهش می‌یابد و روده نمی‌تواند با همان سرعت سابق، مواد زائد را از خود عبور دهد. همچنین، در سالمندانی که دارای مشکلات حرکتی یا مبتلا به زوال عقل هستند و در سالمندانی که تغییری را در محیط اطراف خود (مانند تغییر مکان و زندگی با فرزندان یا در خانه سالمندان، تغییر عادات روزمره زندگی و رژیم غذایی و ورود افراد جدید مانند پرستار و ساکنان خانه سالمندان به محیط اطراف) تجربه می‌کنند، احتمال به تأخیر انداختن اجابت مزاج و نادیده گرفتن احساس ضرورت دفع وجود دارد که می‌تواند منجر به یبوست شود.

یبوست بر کیفیت زندگی افراد تأثیر منفی گذاشته و با عوارض روان‌تنی و اجتماعی نیز در ارتباط است. بنابراین، درک علل و روشهای کنترل و درمان یبوست، به ویژه در جمعیت سالمندان، ضروری است. در درمان بیماران مبتلا به یبوست، یک رویکرد چند بعدی مورد نیاز است که مرحله اول آن، تغییر سبک زندگی و ملاحظات تغذیه‌ای است. توصیه‌های تغذیه‌ای باید به گونه‌ای باشد که از دریافت وعده‌های غذایی منظم و یک رژیم غذایی متعادل حاوی فیبر کافی، غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها، آب و مایعات کافی در کنار فعالیت بدنی در فرد اطمینان حاصل گردد.

عوامل مؤثر در بروز یبوست

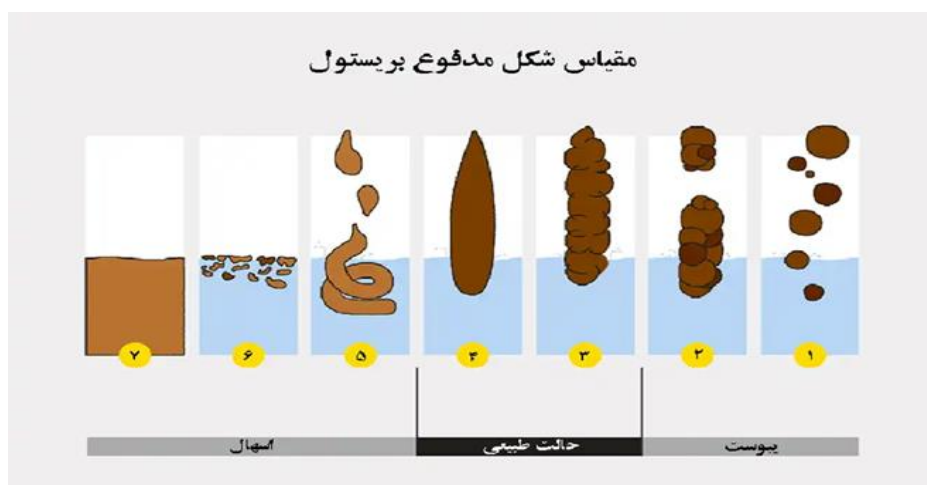
- شیوع یبوست با افزایش سن بیشتر می‌شود. شیوع بالاتر آن در سالمندان ممکن است ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، دریافت ناکافی مایعات، کم‌تر حرکتی، یا مصرف چند دارو باشد. داشتن سبک زندگی مستقل و فعال در سالمندان در کاهش شیوع یبوست نقش دارد. معمولاً احتمال کمتری وجود دارد که افراد سالم و فعال جامعه به یبوست مزمن مبتلا شوند.
- یبوست در زنان بیش از مردان دیده می‌شود.
- دریافت پایین‌تر میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و سایر منابع فیبر با بروز و تشدید یبوست به ویژه در سالمندان، در ارتباط است. سالمندان به علت دشواری در جویدن و مشکلات دندانی، مقادیر پایین‌تری فیبر دریافت می‌کنند. بیشترین تأثیر بر یبوست با محتوای فیبر نامحلول، به ویژه سلولز موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، در ارتباط است. فیبر نامحلول حجم مدفوع را افزایش داده، یک محرک بالقوه جهت عبور مواد در روده است که منجر به کاهش علائم یبوست می‌شود. بنابراین، دریافت یک رژیم غذایی پر فیبر همراه با توصیه‌های رژیم سالم برای سالمندان باید مدنظر قرار گیرد.
- کم‌آبی نیز یک عامل خطر مهم در انتقال آهسته مواد در روده یا کند نمودن دفع مدفوع است و در بین سالمندانی که تمایل کمتری به نوشیدن مایعات دارند، رخ می‌دهد.
- فعالیت بدنی ناکافی با بروز و تشدید یبوست در ارتباط است.

- برخی از داروها مثل داروهای ضد تشنج ، آنتی هیستامین ها ، دیورتیک ها ، مکمل های آهن ، داروهای ضد روان پریشی ، آنتی اسیدها ، مکمل ها کلسیم و رزین های اسید صفراوی عامل ایجاد یبوست هستند .
- بعضی از سالمندان با تغییر روال زندگی مثل مسافرت ، نشستن های طولانی در وسایل نقلیه ، تغییر در دفع ، برهم خوردن برنامه غذایی و... دچار یبوست می شوند.
- ابتلا به بعضی از بیماری ها ، احتمال ابتلا به یبوست را افزایش می دهد . بخشی از بیماری های اثرگذار بر ایجاد یبوست عبارتند از: دیابت/ تیروئید کم کار /سرطان روده بزرگ/هموروئید/سندرم روده تحریک پذیر/ سکتۀ مغزی/ پارکینسون/ زوال عقل /اضطراب/استرس/ افسردگی/ آنورکسیا اختلالات کف لگن

علائم یبوست در سالمندان

زمانی می توان برای سالمند، تشخیص یبوست داد که او دو یا چند مورد از علائم زیر را دست کم در یک چهارم موارد اجابت مزاج، تجربه کند :

- سفت شدن مدفوع و دفع همراه با درد و ناراحتی
- اجابت مزاج کم تر از سه مرتبه در هفته
- سوزش، گرفتگی و درد در معده
- بروز حالت تهوع و نفخ
- احساس عدم تخلیه پس از دفع
- فشار بیش از اندازه به روده ها هنگام دفع



پیامدهای منفی یبوست برای سلامت سالمندان:

- عدم پی شگیری از یبو ست در سالمندان و یا کنترل نکردن آن، می تواند مشکلات و عوارض جانبی بسیار زیادی را در پی داشته باشد. برخی عوارض ناشی از یبوست برای سالمندان عبارتند از:

- احساس نفخ و دل درد شدید

- هموروئید که ممکن است با خونریزی یا درد همراه باشد.

یکی از مهم ترین این عوارض، مشکلات مقعدی هستند. سالمندانی که دچار یبوست مزمن هستند، به دلیل فشار و زور بیش از حد برای دفع، به بیماری های مقعدی همچون پارگی و یا شکاف مقعد مبتلا می شوند که این خود می تواند یکی از مهم ترین مشکلات جسمانی در دوران سالمندی باشد. مشکلات مقعدی نیز اغلب با احساس درد بسیار زیاد و خونریزی همراه هستند و تحت عنوان شقاق مقعدی نیز شناخته می شوند. از دیگر عوارض احتمالی یبوست مزمن در افراد مسن، می توان به بیرون زدگی رکتوم و یا بواسیر اشاره نمود و که دارای علائمی همچون خارش، درد، خونریزی و غیره در ناحیه مقعد هستند.

- استرس

- بی اختیاری مدفوع

- اجتناب از مصرف داروهای مسکن ضروری به دلیل ترس از یبوست

ممکن است سالمندان مبتلا به زوال عقل، نتواند علائم یبوست را درک، یادآوری یا بازگو کنند و به جای آن، در صورت ابتلا به یبوست، بی قرارتر، تحریک پذیرتر یا پرخاشگرتر شوند.

درمان یبوست در سالمندان :

هدف کوتاه مدت از درمان یبوست در سالمندان، رفع علائم آزاردهنده ای مانند دل درد، نفخ، درد در هنگام اجابت مزاج و احساس ناخوشی عمومی ناشی از یبوست است. اما در واقع، در بلندمدت، درمان یبوست سالمندان، با دو هدف انجام می شود:

✓ هدف اول: احیای عادات صحیح اجابت مزاج

✓ هدف دوم: دست کم سه بار در هفته اجابت مزاج منظم و نرم

توصیه های مؤثر برای پیشگیری و درمان یبوست در سالمندان :

➤ اگر یبوست جدید است و به تازگی ایجاد شده، با پزشک مشورت کنید و دلایل آن را بررسی نمایید.

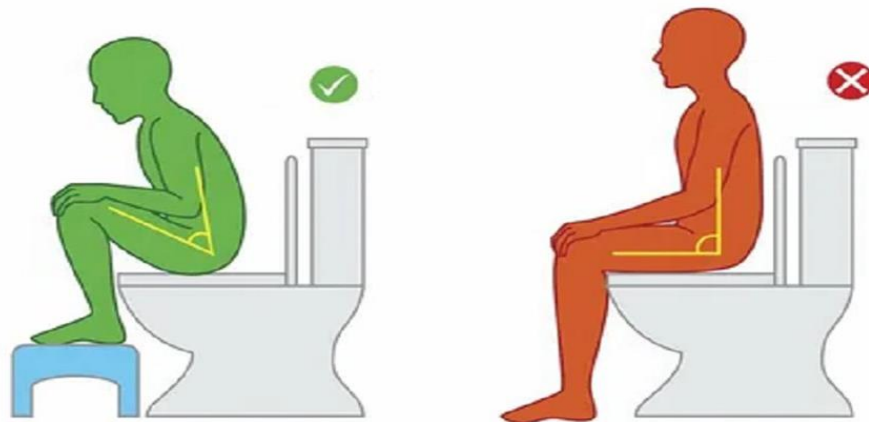
➤ تشویق کردن سالمندان به دریافت خوراکی مایعات ضروری است. تشنگی با افزایش سن کاهش می یابد، بنابراین کم آبی ممکن است منجر به ایجاد یبوست گردد. در سالمندان تعیین زمان های منظم جهت نوشیدن مایعات، یبوست را بهبود می بخشد. دریافت ۱/۵ تا ۲ لیتر مایع در روز، توصیه شده است. خوردن آب ولرم به صورت ناشتا نیز می تواند کمک کننده باشد.

➤ مصرف فیبر برای یبوست، بسیار مفید است. مصرف غذاهای فیبردار بهترین راه برای افزایش فیبر دریافتی است. توجه داشته باشید که فیبر باید به آهستگی وارد رژیم غذایی شود تا باعث نفخ و گاز معده نشود. همچنین، از آنجاکه فیبر، آب جذب

می‌کند، افزایش مصرف فیبر بدون نوشیدن آب کافی می‌تواند باعث تجمع فیبر در روده و تشدید مشکلات دفع شود. دریافت مقادیر کافی میوه‌ها، سبزیها، غلات کامل و سایر منابع فیبر در رژیم غذایی سالمندان جهت پیشگیری از بروز و تشدید یبوست اهمیت دارد. توصیه می‌شود که افراد مسن حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنند.

بهترین مواد غذایی حاوی فیبر:

- ✓ انواع آلوها
 - ✓ خشکبار: آلو انجیر خشک، کشمش، خرما، توت
 - ✓ حبوبات: عدس، لوبیا، سویا، نخود، لپه
 - ✓ انواع توت‌ها و تمشک‌ها
 - ✓ غلات سبوس‌دار: نان گندم کامل، ماکارونی و پاستا با غلات کامل، پرک جوی دوسر، ذرت بوداده
 - ✓ انواع مرکبات: پرتقال
 - ✓ انواع میوه‌ها: گلابی، سیب با پوست، انبه، شلیل، آووکادو، کیوی، انگور، پاپایا، آناناس، موز، زردآلو
 - ✓ انواع سبزیجات و صیفی‌جات: هویج، چغندر، کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، نخود فرنگی، لوبیا سبز، ذرت، کدو حلوایی، اسفناج، سیب زمینی با پوست، کنگر فرنگی، سبزیجات سبزرنگ
 - ✓ انواع مغزها و دانه‌ها: بادام، بادام زمینی، گردو، دانه چیا، بذر کتان
- انجام فعالیت بدنی منظم و روزانه به همراه رژیم غذایی مناسب، در پیشگیری از بروز و تشدید یبوست نقش دارد.
- داشتن خواب منظم و کنترل استرس از جمله عوامل مؤثر است.
- داشتن برنامه غذایی منظم و صرف وعده‌های غذایی در رفع یبوست مؤثر است
- استفاده از میوه‌های خشک خیسانده شده و آب آنها مثل انجیر و انواع برگه‌ها می‌تواند کمک کننده باشد
- اگر بر اساس شرایط فرد از نظر پزشک یا متخصص تغذیه مشکلی نباشد، روغن زیتون به غذا یا سالاد اضافه شود
- تنها زمانی به دستشویی بروید که زمان دفع رسیده باشد. زودتر یا دیرتر رفتن برای دفع، عوارض خاص خود را دارد. نکته مهم بعدی نحوه نشستن در توالت است. اگر از توالت فرنگی استفاده می‌کنید و اختلال دفع دارید، توصیه می‌شود که یک زیرپایی به ارتفاع حدود بیست سانتی زیر پاها بگذارید تا پاها به سمت شکم جمع شود. اگر هم از توالت ایرانی استفاده می‌کنید، از دمپایی‌هایی استفاده کنید که یک مقدار پاشنه بلندتری داشته باشد



➤ اگر یبوست همراه با خونریزی یا کاهش وزن یا اشتها باشد، باید به پزشک مراجعه شود.

➤ اگر از داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده و یبوست به وجود می

آید. بنابراین از مصرف خودسرانه ی داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید.

یبوست در سالمندان بستری

یکی از مشکلات شایع در سالمندان بستری، یبوست است. همان گونه که پیشتر توضیح داده شد، علت این مسئله می تواند:

۱. بی تحرکی، م مصرف داروهای متعدد، وجود بیماریهای اء صاب یا دیابت و عوامل تغذیه ای باشد. یبوست به خصوص در

سالمندان بستری افزایش می یابد و موجب تشدید ناراحتی بیمار می شود.

۲. کاهش دریافت فیبر، سبزیها و میوه ها که معمولاً" به دلیل وجود سوءهاضمه یا فقدان دندانها رخ می دهد، از علل مهم

در بروز یبوست هستند.

۳. عامل دیگر کاهش دریافت آب به علت عدم وجود حس تشنگی و نیز محدودیت خودخواسته در مصرف آب است. از

طرف دیگر پاسخ هورمونی به افزایش غلظت خون در این گروه سنی دیرتر رخ میدهد؛ بنابراین، مصرف کمتر مایعات

منجر به بروز و تشدید یبوست می گردد.

با توجه به علل بروز یبوست :

لازم است سالمندان بستری میزان کافی مایعات و منابع فیبری دریافت نمایند. نکته مهم، توجه به دریافت غذایی سالمند است.

سالمندان بستری که بی اشتها بوده و غذای کافی دریافت نمی کنند، دفع مناسبی نخواهند داشت. ازاین رو بهتر است در میان

وعده ها از میوه های حاوی فیبر بیشتر، مانند گلابی و آلو استفاده شود. به منظور تأمین فیبر مورد نیاز بدن، مصرف مقادیر کافی

از سبزیها به خصوص سبزی های پخته که هضم راحت تری دارند و کمتر موجب نفخ می شوند، توصیه می شود.

در سالمندان با مشکلات دندانی، تهیه پوره نرم سبزیها (شامل سبزی خوردن، کاهو، کلم، کرفس، کدوی سبز، خیار، گوجه

فرنگی، سیر، پیاز، بادمجان و هویج) در افزایش مصرف منابع فیبر مؤثر است.

همچنین خروج از تخت و تحرک کافی در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، در افزایش حرکات دستگاه گوارش مؤثر است.

در کنار موارد تغذیه ای ذکر شده، استفاده از درمان های دارویی تجویز شده از طرف پزشک مانند پودرهای پسیلیوم به عنوان حجم دهنده های مدفوع، شربت آل کتولوز و منیزیم هیدروکسید، پودر پلی اتیلن گلیکول و قرصهای سنا؛ در رفع یبوست سالمندان بستری مؤثر هستند.



اقدامات دارویی برای درمان یبوست سالمندان:

۱. داروهای مُلّین بدون نسخه: اولین گام درمان دارویی
۲. داروهای مُلّین ترکیبی و با نسخه: در صورت نیاز
۳. حجم‌دهنده‌های مدفوع: مانند پسیلیوم (پوسته اسفرزه) و متیل سلولز با حفظ مایعات در مدفوع، حجم آن را افزایش داده و با تحریک عضلات روده به انقباض، باعث راحت‌تر شدن دفع می‌شوند.
۴. مُلّین‌های اسموتیک: مانند محلول هیدروکسید منیزیم (شیر منیزی)، لاکتولوز و سوربیتول با انتقال آب به روده‌ها حرکت مدفوع را آسان می‌کنند و براساس شواهد علمی، در درمان یبوست سالمندان، بسیار کارآمد هستند.
۵. مُلّین‌های محرک: مانند بیزاکودیل، روغن کرچک و قرص سنا با ایجاد انقباض در روده بزرگ، باعث خروج مدفوع می‌شوند
۶. روان‌کننده‌ها: مانند روغن‌های معدنی، خروج مدفوع از مقعد را آسان می‌کنند.
۷. نرم‌کننده‌های مدفوع: مانند دوکوسات سدیم با افزودن آب و چربی، خروج مدفوع را آسان می‌کنند.
۸. تجویز شیاف و تنقیه: شیاف (مُلّین‌های محرک، اسموتیک و روان‌کننده)، تنقیه (آب، آب و صابون رقیق، روغن معدنی)
۹. ارجاع به متخصص: متخصص گوارش یا بیماری‌های سالمندان
۱۰. تجویز داروهای گوارشی: لوبیپروستون، لیناکلوتاید
۱۱. فیزیوتراپی برای تقویت عضلات کف لگن: عضلات کف لگن با پشتیبانی از اندام‌های مختلف محدوده لگن و از جمله رست‌روده و مقعد، نقش مهمی در عملکرد دفع، ایفا می‌کنند. ضعف این عضلات می‌تواند منجر به اختلالات دفع و یبوست شود. فیزیوتراپی کف لگن، شیوه‌ای مؤثر و ایمن برای تقویت عضلات کف لگن و رفع اختلالات مربوط به آن است. شیوه‌های فیزیوتراپی می‌توانند شامل تحریک الکتریکی، تمرین‌درمانی و بیوفیدبک‌تراپی باشند.
۱۲. تمرین‌درمانی (تمرینات کگل): تمرینات کگل، معروف‌ترین تمرینات برای تقویت عضلات کف لگن، شامل منقبض کردن و رهاکردن این عضلات به شیوه‌ای مشابه زمانی که سعی در متوقف کردن ادرار داریم، هستند.
۱۳. بیوفیدبک‌تراپی: در این شیوه، از حسگرها برای ارائه بازخورد صوتی یا تصویری به فرد، درباره فعالیت عضلات، در هنگام عملکرد عضلات، استفاده می‌شود تا بیمار بداند که تا چه حد توانسته است این عضلات را منقبض یا رها کند. این شیوه، به‌ویژه برای سالمندانی که نمی‌توانند عضلات کف لگن را از سایر عضلات، متمایز کرده و به‌طور مجزا منقبض و رها کنند، مفید است.
۱۴. جراحی: اصلاح آسیب یا بی‌نظمی در بافت‌ها یا اعصاب روده بزرگ

درمان خانگی یبوست سالمندان:

مهم‌ترین اقدامات برای درمان خانگی یبوست عبارتند از:

- ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی صبحگاهی و حرکات ساده یوگا
- مصرف زیاد آب، به‌ویژه آب ولرم پس از بیدار شدن از خواب. در طب سنتی برای درمان یبوست به مصرف آبی که در ظرف مسی نگهداری شده، توصیه می‌شود.
- مصرف غذاهای فیبردار و مکمل‌های محتوی فیبر. استفاده از سوپ در وعده‌های غذایی برای این هدف، مفید است.
- ماساژ مرتب شکم
- استفاده موضعی از وازلین به‌عنوان روان‌کننده در شرایط حاد یبوست

برخی ملین‌های طبیعی قابل مصرف، عبارتند از:

ماده غذایی/ترکیب	توضیحات
انواع آلو	علاوه بر فیبر، دارای سوربیتول است که باعث انتقال آب به روده‌ها می‌شود
ترکیب انجیر خشک و بادام خیس کرده	ممکن است به دلیل حاوی فیبر و رطوبت کمک کننده به گوارش باشد
کیوی	سرشار از فیبر است و به هضم غذا کمک می‌کند
قهوه	در برخی افراد، به رفع یبوست مزمن کمک می‌کند.
راز یانه	کمک به هضم غذا و به‌عنوان محرک عضلات روده
ترکیب آب‌لیموی تازه و نمک و در صورت تمایل، عسل	این مخلوط ممکن است به دلیل اثر آنتی باکتریال آب‌لیمو و مواد معدنی در نمک، به رفع یا کاهش عوارض یبوست کمک کند.
بذر کتان (و روغن آن)	دارای فیبر موسیلاژ است که با ایجاد لعاب، به نرم شدن مدفوع کمک می‌کند.
زیتون و روغن زیتون	می‌تواند محرک عضلات روده باشد و عمل دفع را آسان کند.
روغن کرچک	بهتر است ناشتا مصرف شود و محرک عضلات روده است.
روغن نارگیل	روغن نارگیل ممکن است به دلیل خواص ضد التهاب و محرک متابولیسم، تسهیل‌کننده در فرآیند هضم و انتقال غذا در روده باشد.
برگ سنا	باعث تحریک عضلات روده می‌شود، اما برای عمل کردن به ۸ ساعت نیاز دارد و بهتر است شب، قبل از خواب مصرف شود.
غذاهای پروبیوتیک مثل ماست	این غذاها حاوی میکروارگانیسم‌هایی مثل لاکتوباسیلوس و باسیلوس هستند که در روده‌های سالم حضور دارند و به بهبود فرآیند هضم و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.
ملاس سیاه	ملاس سیاه یا شیرهی مغزهایی که از محصولات پرفایده‌ی گیاهانی هستند، ترکیبی از قند طبیعی و فیبر است.
خاک‌شیر	این محصول حاوی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که ممکن است در تسهیل عملکرد روده و بهبود یبوست کمک کند.

چه زمانی سالمندی که دچار یبوست شده باید به پزشک مراجعه کند؟

گاهی یبوست نشانه بیماری‌های شدیدتری مانند سرطان روده است. اگر یبوست با یکی از موارد زیر همراه شد، حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- سابقه ابتلا به سرطان روده در خانواده
- وجود خون در مدفوع
- خونریزی از مقعد
- کم‌خونی
- دل‌درد شدید و مداوم
- استفراغ
- تب بی‌دلیل
- کاهش وزن ناخواسته
- کمردرد
- نتیجه نگرفتن از مصرف فیبر و ورزش
- یبوست مزمن مقاوم به دارو
- علائم حاد از آغاز یبوست