



روشهای پاکسازی

دکتر مهسا رستمی
متخصص طب ایرانی



ستة ضروريه



ایجاد مواد زائد در بدن

در طب ایرانی اعتقاد بر این است که هضم مواد غذایی چهار مرحله دارد و در هر مرحله مواد زائدی ایجاد می شود که از راه های مختلف باید دفع شود.

۱- هضم معدی:

۲- هضم کبدی

۳- هضم عروقی: که در آن اخلاط جاری در عروق متناسب با نیاز هر بافت دستخوش تغییراتی گردیده و محصول آن از طریق عروق موئینه وارد فضای بین بافتی میشود

۴- هضم عضوی: که طی آن مواد غذایی هضم شده جایگزین مواد تحلیل رفته بافت و صرف تکثیر و رشد عضو می شود.

امتلا:

• تعریف امتلا: احتباس غیر طبیعی مواد در بدن (تجمع مواد زاید < تحلیل)

• انواع امتلا:

۱. افزایش مواد تولیدی در بدن (کیفیت مطلوب مواد): پری، کشیدگی و انسداد در مجاری و عروق

۲. تغییر کیفیت و فساد مواد در بدن، ضعف قوا و افعال

احتباس و استفراغ:

• احتباس: نگه داشتن

• استفراغ (پاکسازی): فارغ شدن

۱. پاکسازی طبیعی و معمول (تعریق، بازدم، ادرار، مدفوع، عادت ماهیانه)
۲. پاکسازی طبیعی و غیر معمول (خونریزی از بینی در افزایش فشارخون، قی یا اسهال در مسمومیت غذایی، عطسه یا آبریزش بینی در تماس با ماده خارجی)
۳. پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک (پیشگیری یا درمانی)

عوارض امتلا:

- بیماریهای مفصلی
- بیماریهای کبدی
- بیماریهای متابولیسمی (افزایش کلسترول و تری گیسیرید، دیابت)
- بیماریهای قلبی و عروقی (فشار خون بالا، آترواسکلروز)
- کسالت و خستگی مزمن

درمان امتلا:

• درمان امتلا، بر اساس نوع ماده ای که در بدن تغییر کرده یا زیاد شده به سه روش است:

۱. غذایی

۲. دارویی

۳. پاکسازی

اسهال

مسهل ترکیبی است که با ایجاد اسهال کمک به دفع مواد زائد از طریق روده میکند

قوانین مسهلات

- با فاصله از غذا یا با شکم خالی
- در صورتی که فرد یبوست داشته و مدفوع خشک در روده دارد ابتدا از ملین استفاده کند
- پرهیز از استحمام یا خواب عمیق بعد از مصرف مسهلات

قی یا استفراغ کردن

➤ خارج شدن مواد زاید از طریق خارج کردن محتویات معده

کاربرد

➤ خارج شدن مواد زاید از معده و اعضا مجاور آن

➤ سردردهای مرتبط با معده

➤ مشکلات مفصلی

➤ بزخی از مشکلات کلیوی

موارد منع مصرف قی

• عوارض تکرار زیاده از حد قی:

۱. ضعف معده و اختلال هضم
۲. خونریزی از جدار معده و مری

۱. چاقی یا لاغری مفرط

۲. برخی بیماریهای قلبی یا ریوی

۳. فشار بالای چشم

۴. قی کردن به سختی

حقنه

- ماده دارویی از طریق مقعد وارد روده میشود و پس از مدتی باعث پاکسازی روده میگردد
- از طرفی باعث جذب فضولات از سایر نقاط بدن به روده و دفع آن میشود
- مثال : جوشانده صاف شده خطمی و پنیرک

کاربرد

- درمان یبوست و زخم گوارشی
- بیماریهای لکن و کبد و کلیه ها
- بیماریهای سرو گردن

تعریق

دفع مواد زائد از طریق پوست

انواع روشهای تعریق

➤ داروهای معرق

➤ قرار گرفتن در محیط گرم (سونا)

➤ فعالیت بدنی

داروهای معرق به علت طبع گرم باعث باز شدن منافذ و ایجاد تحلیل در بافتهای رطوبی و چربی زیر پوست میشوند. در کنار ورزش بهترین تاثیر را خواهند داشت

علل تعریق زیاد

➤ وجود رطوبتهای زیاد و رقیق که دایما در حال دفع هستند
(درمان : کمک به دفع رطوبت و دفع مواد زاید از طرق دیگر

➤ وجود حرارت بیش از حد در بدن (درمان : تعدیل حرارت بدن)

➤ ضعف عمومی و باز بودن منافذ پوست (تقویت عمومی تقویت
پوست و کوچک کردن منافذ

ورزش معتدل

- ❖ تقویت اعضاء و حرارت غریزی می نماید
- ❖ پوست، سرخ میشود
- ❖ تندی تنفس و عرق ایجاد میکند
- ❖ اگر افراط در تنفس تند و عرق ایجاد شود باید ورزش قطع شود وگرنه باعث ضعف حرارت غریزی می شود.

به دلیل عدم جذب تمام غذاهای مصرفی به وسیله اعضاء و عدم دفع کامل فضولات از راههای دفعی و شاهد تجمع همیشگی مقدار کمی از فضولات هستیم، که بهترین راه برای دفع اینها ورزش است.

فوائد ریاضت

- صلابت اوتار(وترها) و اعصاب و رباطات و مفاصل
- گرم کردن
- کمک کننده دفع فضولات
- باز کننده منافذ پوست
- تقویت حرارت غریزی
- مقوی قوه جاذبه غذا
- تقویت اعصاب و احساس سبکی و نشاط در بدن

زمان ریاضت

✓ بعد از هضم غذا و تخلیه معده از غذا (۲ تا ۳ ساعت بعد)

✓ بعد از پاک شدن بدن از فضول (دفع ادرار و مدفوع)

✓ پرهیز از ریاضت حین امتلاء

✓ رعایت زمان معتدل در فصول مختلف

زمان ریاضت

بهترین زمان ورزش کردن است زمانی است که دمای هوایی معتدل است

ورزش باید با حرکات آهسته شروع شود و به تدریج سخت تر شود و به حدی برسد که قوت فرد ورزشکار میتواند تحمل کند و سپس دوباره به تدریج آهسته تر شود تا فرد از ورزش بازایستد.

ریاضت و مزاج

- ✓ مزاج گرم: بلند مدت با دفعات کم، قبل از ورزش روغن مالی بدن. ورزشهای مرطوب (شنا، شیرجه، واترپلو) و ورزشهای کششی (طناب کشی و وزنه برداری)
- ✓ مزاج سرد: کوتاه مدت با دفعات زیاد. پیش از ورزش گرم کردن کامل بدن همراه با ماساژ
- ✓ مزاج خشک: کوتاه مدت با دفعات کم. قبل از ورزش روغن مالی بدن. ورزشهای مرطوب (شنا، واترپلو، شیرجه) مصرف مایعات و غذاهای رطوبت بخش یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از ورزش
- ✓ مزاج تر: بلند مدت با دفعات زیاد. ماساژ کامل بدن بعد از ورزش و قبل از ورزش



معیار برای میزان ریاضت

❖ درخشندگی رنگ بدن

❖ احساس نشاط و سبکی

❖ حال اعضاء (چاق شدن و قدرتمند شدن)

❖ تعریق (بعد از آن سبکی و راحتی ایجاد میشود)

خونگیری

خون مهم ترین و ضروری ترین خلط موجود در بدن است و
نباید بدون ضرورت از بدن گرفته شود

انواع آن

➤ فصد

➤ حجامت

➤ زالو درمانی

حجامت و بادکش

حجامت همراه با خون‌گیری حجامت‌تر و به حجامت بدون خون‌گیری، حجامت خشک یا بادکش گفته می‌شود.

حجامت و بادکش در مقالات:
حجامت و بادکش در درمان درد، برخی بیماری‌های قلبی - عروقی، سیستم ایمنی و متابولیک کاربرد دارند.

بادکش در درمان بیماری‌هایی مانند میگرن، کمردرد، فیبرومیالژی، درد شانه‌ها، درد مزمن غیراختصاصی گردن، آنژین، آرتروز، پرفشاری خون، ایسکمی و التهاب میوکارد، هرپس زوستر، بیماری بهجت، آمنوره ثانویه، اضطراب، افسردگی، خستگی، سندرم متابولیک و آکنه ولگاریس کاربرد دارد

برخی از مکانیسم‌های تأثیر حجامت و بادکش :

- (الف) با تغییر جریان خون محیطی، سیستم عصبی اتونوم را تحریک و وضعیت بیوشیمیایی را تغییر می‌دهد.
- (ب) آستانه درد فشاری فوری را در برخی نقاط افزایش داده، ماده P سرم را تنظیم کرده و التهاب را کاهش می‌دهد.
- (ج) در فعال کردن سیستم کمپلمان و تنظیم ایمنی سلولی نقش دارد.
- (د) وضعیت بافت همبند را بهبود بخشیده و چسبندگی‌ها را باز می‌کند.

حجامت و بادکش

در صورتی که از آتش برای ایجاد فشار منفی استفاده شود به آن حجامت یا بادکش گرم و اگر از دستگاه‌های ساکشن استفاده شود حجامت یا بادکش سرد می‌گویند

مزیت‌های حجامت نسبت به فصد عبارتند از:

- خون حجامت از مویرگ‌ها خارج می‌شود لذا نیرو و انرژی بدن را کم نمی‌کند برخلاف فصد که خون را از وریدهای نسبتاً بزرگ خارج می‌کند و ضعف ایجاد می‌کند.
- حجامت هر عضو باعث اثر بر همان عضو می‌شود. پس برای پاکسازی موضعی مفید است.
- حجامت را در اکثر سنین و در اکثر اوقات سال برحسب ضرورت می‌توان انجام داد، (ممنوعیت انجام فصد در سن زیر ۱۴ سال است و حجامت زیر ۲ سال ممنوع است).

حجامت و بادکش

بر اساس محل انجام آن نام‌گذاری می‌شود. شایع‌ترین و پرکاربردترین حجامت، حجامت کاهل یا بین دو کتف است که در ناحیه بین دو استخوان اسکاپولا و در محاذات مهره‌های T2-T4 انجام می‌شود

❖ کتراندیکاسیون‌های حجامت:

1. سوءمزاج سرد و غلبه خلط بلغم
2. بعد از حمام محلّ (حمام‌های قدیمی و یا سونا) یا سایر استفراغات مانند قی، اسهال، بی‌خوابی، خستگی بیش‌از حد و ...
3. سن کمتر از ۲ سال و بالای ۶۰ سال
4. خانم‌های باردار و یا دوره قاعدگی
5. در صورت ضعف بدنی از انجام آن پرهیز شود.

فصد در طب ایرانی

فصد در مقالات (Blood letting یا Phlebotomy)

فرایندی است که در آن ورید بریده می‌شود تا به دنبال خونریزی ایجادشده، حجم خون کم شده یا مواد موجود در خون مانند گلبول‌های قرمز یا آهن اضافی خارج شود که این با فصد طب ایرانی مطابقت دارد

فلبوتومی در اکثر مطالعات انجام شده برای درمان بیماری‌های خونی از جمله هموکروماتوز یا پلی‌سیتمی استفاده شده است تأثیر مثبت فلبوتومی بر کاهش قند خون در بیماران دیابتی و نیز تنظیم پروفایل چربی در بیماران دچار چربی خون بالا و کاهش فشار خون در بیماران دچار پرفشاری خون نشان داده شده است.

فصد در طب ایرانی

اندیکاسیون انجام فصد در طب ایرانی را می‌توان به دو دسته کلی اندیکاسیون مطلق و نسبی تقسیم کرد.

اندیکاسیون‌های مطلق فصد :

- کسانی که دچار بیماری‌های دموی (ناشی از افزایش غیرطبیعی کمی یا تغییر کیفی خون) شده‌اند.
- کسانی که دچار تروما و یا ضربه‌های شدید شده‌اند (برای پیشگیری از ایجاد تورم یا خونریزی و ...

فصد در طب ایرانی

برخی از کنتراندیکاسیون‌های فصد:

- بیماری‌های ناشی از سوءمزاج سرد
- هوای خیلی سرد و خیلی گرم
- سن کمتر از چهارده سال
- در سنین کهن‌سالی
- خانم‌های باردار و یا دوره قاعدگی
- در سایر موارد مانند مستی، قی، اسهال، بی‌خوابی، و خستگی بیش‌ازحد نیز نباید فصد کرد.
- در بیماری که دچار ضعف قوای شدید به هر دلیلی باشد نمی‌توان فصد یا سایر روش‌های خون‌گیری را انجام داد

زالو در مقالات

➤ **زالو در جراحی:** کاربرد زالو بعد از جراحی میکروواسکولار باعث کاهش احتقان عروقی ناشی از پیوند می‌شود.

➤ **زالو و التهابات:** در کاهش علائم استئوآرتریت زانو و فاکتورهای التهابی؛ کاهش التهاب بافت سینوویال در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید؛ بهبود محدودیت حرکتی ناشی از آرتروز مفصل کارپومتاکارپال موثر بوده است

➤ **زالو و بیماری‌های قلبی عروقی:** پلی‌پتید هیرودین، شناخته‌شده‌ترین ماده ضدانعقاد طبیعی محسوب می‌شود و می‌تواند خواص ضدانعقادی در بیماران مبتلا به ترومبوفلیت از خود نشان دهد و به صورت موقت سیستم جریان خون را بهبود بخشد

زالو در مقالات

▪ **زالو و سرطان:** ماده پروتئینی به نام Ghilanten که هم خواص ضدانعقادی و هم ضدمتاستاتیک دارد در بزاق زالو می‌تواند متاستاز ملانوما، سرطان پستان، ریه، پروستات، مثانه، کولون، سارکوم بافت نرم، لوکمی و لنفوم‌ها را مهار کند. همچنین ماده پروتئینی به نام Antistasin می‌تواند از کلونیزه شدن سلول‌های سرطان ریه جلوگیری کند

▪ **زالو و بیماری‌های دهان:** استفاده از زالو در بزرگی یا تورم زبان ناشی از بر اثر تروما یا جراحی، هماتوم زبان یا زیرزبانی گزارش شده است

▪ **زالو و بیماری‌های گوش:** استفاده از زالو در درمان وزوز گوش، اوتیت حاد و مزمن و کاهش شنوایی ناگهانی مفید گزارش شده است

زالو در طب ایرانی

ابوعلی سینا در قانون، استفاده از زالو را برای بیماری‌های پوستی مطرح می‌کند. در قرن ۱۲ هجری قمری، عبدالطیف بغدادی مطرح کرد که زالو می‌تواند برای پاک‌سازی بافت‌ها بعد از جراحی استفاده شود.

در سال‌های اخیر استفاده از زالو (Hirudotherapy) پس از جراحی پلاستیک و زیبایی، پیوند اعضا، ترمیم محل جراحی پستان توصیه شده است.

زالو از سال ۲۰۰۴ به‌عنوان ابزار پزشکی توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) و سپس توسط وزارت بهداشت آلمان، به‌عنوان دارو مورد تأیید قرار گرفت.

امروزه مراکز پرورش زالوی طبی در کشورهایمانند آمریکا، فرانسه، آلمان، انگلیس، استرالیا، لهستان و مالزی گسترش فراوان یافته است و این حیوان طبی را به صورت استاندارد به بازار عرضه می‌کنند.

عوارض

➤ حساسیت پوستی و خارش، تاول، نکروز اولسراتیو و آسیب بافتی در اثر استفاده از زالوهای غیر طبی یا آلوده

➤ ریسک بروز عفونت وجود دارد زیرا گونه *Hirudo Medicinalis* ناقل باکتری *Aeromonas hydrophila* است. و حتی در پیوند پوست، باعث رد پیوند شود.

➤ ۲۰ درصد افراد عفونت باکتریایی آئروموناز را نشان داده‌اند. البته با استفاده از آنتی‌بیوتیک سیپروفلوکساسین می‌توان از بروز عفونت

موارد مصرف و منع مصرف زالو

در مواردی که بیماری در نقطه خاصی لوکالیزه ولی عمقی تر باشد و بافت‌های زیر جلد و عضلات و عروق و اعصاب سطحی را درگیر کرده باشد مانند آبسه‌ها، سندرم پای دیابتی و ... می‌توان از زالو برای پاکسازی استفاده کرد

اندیکاسیون‌های زالو:

کودکان یا افرادی که استفاده از حجامت و فصد در آنها محدودیت دارد.
عضوهای کوچک و حساس که انجام حجامت در آنها مقدور نیست مانند پلک، لب، انگشتان و

...

کنتراندیکاسیون زالو:

در صورت وجود هر یک از علایم آنمی، کاهش فشارخون و حملات وازوواگال، بیماری‌های انعقادی، هموفیلی، بارداری، سپتی‌سمی، آلرژی و اسکار از انجام زالودرمانی باید اجتناب شود

یبوست

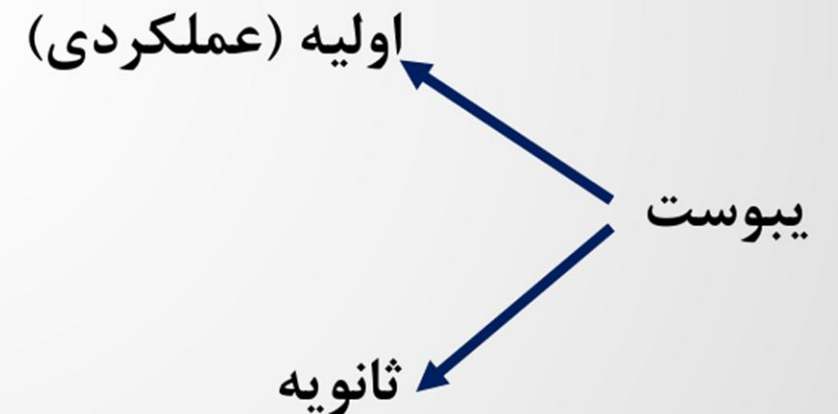
- یبوست یکی از شکایات شایع بیماران در طب می باشد.
- یبوست مزمن با شیوع ۱۵ تا ۳۰ درصد در بالغین
- با شیوع ۳ تا ۲۸ درصد در کودکان



یبوست

Constipation

یبوست از شایعترین شکایات گوارشی است. بیش از یک هفتم جمعیت بالغین جهان از یبوست مزمن شاکی هستند.



یبوست

الف- یبوست اولیه (عملکردی)

این نوع یبوست ۹۰٪ موارد را تشکیل می دهد در صورتی که بیمار در طول یکسال گذشته حداقل به مدت سه ماه (به طور مداوم یا منقطع) دو علامت یا بیشتر از این علائم را داشته باشد، یبوست عملکردی مطرح می شود:

- ۱-نیاز به زور زدن بیش از حد در بیش از ۲۵٪ دفعات اجابت مزاج
- ۲-مدفوع سخت و کلوخی در بیش از ۲۵٪ موارد دفع
- ۳-اجابت مزاج به طور ناکامل در ۲۵٪ موارد دفع
- ۴-احساس پری رکتوم در ۲۵٪ موارد دفع
- ۵-نیاز به استفاده از مانور دستی مانند تخلیه با انگشت، فشار دادن کف لگن یا داخل واژن در ۲۵٪ موارد دفع
- ۶-کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته

یبوست

ب- یبوست ثانویه

یبوست متعاقب بیماری‌ها و اختلالات دیگر:

- دیابت
- کم کاری تیروئید
- اختلالات الکترولیتی (بحث)
- انسداد مکانیکی دستگاه گوارش
- بیماری‌های مختلف سیستم گوارش (بیماری‌های التهابی، بدخیمی‌ها، اختلالات حرکتی دستگاه گوارش)

یبوست و عوامل موثر بر آن

۱- مصرف اغذیه یابس یعنی موادی که کیفیت خشکی را در مواد موجود در روده ها می افزایند : مانند بلوط، برنج، تخم مرغ نیمرو، میوه به گس مزه، ذرت، سیب ترش

۲- مصرف داروهایی مثل مخدرهای افیونی که بر مدفوع اثر گذاشته و آن را خشک می کند.

۳- ضعف قوه دافعه در روده ها که متعاقب مصرف مخدرها یا حبس مدفوع یا کمی مدفوع ایجاد می شود.

۴- از بین رفتن حس روده ها به سبب سوء مزاج سرد شدید که نتیجه آن ماندن طولانی مدفوع در روده ها و متعاقباً جذب رطوبت آن می باشد.



۵- گرمی مزاج کل بدن یا کبد: که باعث از بین رفتن رطوبت روده ها و حتی در مواردی در معده می شود و موجب خشکی مدفوع می شود.

۶- کمی خوردن و آشامیدن: در این حالت بدن بدلیل نیاز به تأمین نیازهای ضروری خود، دفع را کاهش می دهد.

۷- افزایش مصرف و برداشت رطوبت یا مایعات بدن به طرق مختلف مانند ورزشهای با تعریق زیاد، استعمال داروهای مدر و معرق که بدن به ناچار برای جبران کمبود، جذب رطوبت از مدفوع را افزایش می دهد.

۸- گرمای شدید هوا که باعث می شود رطوبتهای داخلی بدن از جمله رطوبت مدفوع جذب شود و خشکی مدفوع باقی بماند. معمولاً این حالت در محیطهای صنعتی و در مشاغلی چون شیشه گران و ریخته گران که مدام با گرمای بیش از حد تماس دارند رخ می دهد

۹- سرمای شدید هوا که اکثراً در مناطق سردسیر پدید می آید موجب می شود گرمای بدن به داخل رفته، رطوبتها را خشک کرده و زمینه یبوست فراهم گردد.



۱۰- تحرک زیاد بلافاصله پس از صرف غذا، مصرف برخی سبزیجات (بویژه کدو)، نوشیدن آب پس از مصرف میوه های آبدار (خصوصاً انگور) نیز از مواردی هستند که سبب یبوست می شوند یا بدن را برای ابتلا به آن آماده می کنند.

۱۱- علت دیگر یبوست ، حبس باد شکم و جلوگیری ارادی از خروج آن و به تأخیر انداختن زمان اجابت مزاج در هنگام احساس دفع است.

۱۲- از اسباب و علل دیگر ایجاد یبوست وجود مشکلاتی در اعضای دیگر مانند کبد، کلیه و طحال است که به کولون سرایت کرده باشد برای مثال درد ناشی از سنگ کلیه می تواند باعث ناتوانی در روده شده و توانایی دفع را کاهش دهد. هم چنین سوء مزاجات معدی یا کبدی نیز موجب مدفوع خشک می گردند

۱۳- مصرف خوراک های ترش و آب یخ و غذاهای کارخانه ای

۱۴- تند خویی

۱۵- کم خوابی

۱۶- عدم توجه به رفلکس گاستروکولیک

۱۷- بی تحرکی (توصیه به تقویت عضلات شکم با ورزش)

۱۸- عادت به مسهل ها (تنبلی روده ها)

روش اصلاح یبوست به صورت خلاصه :

- صرف غذا در ساعت معین
- پاسخ مثبت به واکنش دفعی روده ها
- خوب جویدن غذا
- پرهیز از خستگی فکری و بدنی و توقف در یکجا
- پرهیز از تند خویی و عصبانیت
- پرهیز از خوردن غذا در زمان سیری
- مصرف مایعات به اندازه کافی





- توصیه به ورزش ملایم و منظم
- توصیه به استراحت و خواب کافی
- توصیه به خوردن غذا در ساعات منظم



- توصیه به چرب کردن بخش تحتانی شکم با روغن بادام شیرین
- استفاده از وان آب گرم
- رعایت ترتیب غذا خوردن
- اجتناب از خوردن خوراکیهای یبوست آور: برنج، تخم مرغ، به گس، ذرت، سیب ترش، سماق، بلوط، گوشت مانده و نمک سود، ماهی شور، شیرینی های مصنوعی، قهوه، شکلات، چای پررنگ، ترشیجات، آب یخ

خوراکیهایی که برای رفع یبوست مناسب است

- استفاده از غذاهای سرشار از فیبر شامل: گندم،
- جو و برنج سبوس دار، حبوبات (ماش، لوبیا و نخود)



خوراکی‌هایی که برای رفع یبوست مناسب است

- سوپی ساده با جوجه مرغ، ماش، اسفناج، جو پوست کنده، کدو (بهتر است با روغن بادام همراه شود)
- سوپی از هویج، سبوس گندم، جو و سبزیجات
- آشی از برنج، تره و جعفری. ۱۵ دقیقه قبل از مصرف، گل سرخ پودر شده اضافه شود.
- خورش آلو (غذاهای لغزاننده مانند آش آلو بخارا، خورش آلو)
- خورش کرفس
- کاهو، تره، اسفناج
- نان سبوس دار
- مصرف میوه‌هایی مانند انجیر، زردآلو، آلو، انگور، گلابی، خربزه رسیده و شیرین
- تنقلاتی مانند مویز، بادام، انجیر خشک، میوه خشک

خوراکی‌هایی که برای رفع یبوست مناسب است

- شربت خاکشیر (خاکشیر، آب گرم، قند)
- شربت آلو (بویره که در طبخ بجای شکر، ترنجبین استفاده شود)
- خیسانده انجیر در آب و عسل (قبل از غذا میل شود)
- خیسانده انجیر و آلو بخارا در آب و عسل یا شربت گلاب (قبل از غذا)
- شربت بنفشه با روغن بادام
- مربای زنجبیل
- دوغ با گلسرخ
- مخلوطی از روغن زیتون و روغن بادام شیرین قبل از خواب شب و صبح ناشتا
- خیسانده انجیر در شیر گرم
- انجیر خشک و مغز گردو با یکدیگر کوبیده شود (بویره در سالمندان)

خوراکیهایی که برای رفع یبوست مناسب است



آلو
انجیر
انگور
پرتقال
گلابی با پوست
میوه تازه به جای آبمیوه
هویج
کنگر
اسفناج
کلم

درمان دارویی

معمولاً در درمان دارویی از ملینات استفاده می‌شود.

ملین: دارویی که به اخلاط و رطوبت‌های موجود در روده‌ها چسبیده، آنها را دفع می‌نماید در حالیکه جذب زیادی از روده‌ها نداشته باشد.

مثال: فلوس، ترنجبین، آلو بخارا، تمره‌ندی، شکر سرخ، شیرخشت

ملینات گاهی الزاماً باید با مصلح مصرف شوند مانند فلوس با روغن بادام

مفردات مؤثر در رفع یبوست به طور کلی در طب سنتی ایرانی

۱۳۴ مفرده در درمان یبوست در منابع طب سنتی ایرانی ذکر شده است:

۱۲۰ مفرده گیاهی، مابقی جانوری یا معدنی



کدو *Cucurbita Pepo*



آلو *Prunus domestica L.*



انجیر *Ficus carica*



فلوس *Cassia fistula*

۴ مفرده مهم و پرتکرار

مفردات مؤثر بر یبوست به ترتیب اهمیت در منابع طب سنتی

آلو، انجیر، فلوس، کدو

اسفناج، شکر سرخ

کبر، انگور

اسفرزه، پیاز، سنا، شبت، گیلاس، کلم، ترب

شیر، زیره، زیتون، شنبلیله، بادام شیرین

آمله، ترنجبین، تمرهندی، کاهو، خرما، تره

اعمال یداوی

- ماساژ ملایم شکم با روغن بنفشه، لعاب ختمی و کتیرا
- حقنه (انما) با جوشانده‌های گیاهی

درمان‌های جانبی در علاج یبوست

درمان بواسیر و شقاق

- گاهی بیمار به دلیل درد هنگام خروج و گاه وحشت ناشی از خونریزی هنگام دفع، مدفوع را حبس می‌کند. لذا درمان این حالت بسیار ضروری است.
- در غذای این افراد از تره پخته شده استفاده شود.
- در درمان از ترکیبات حاوی مقل می‌توان استفاده نمود.

درمان نفخ و سوءهاضمه

- زنیان در طب سنتی یک هاضوم محسوب می‌شود که در مراحل گوناگون هضم می‌تواند مؤثر باشد.
- به دلیل مزاج گرم، در گرم مزاجان و در سوءمزاجات گرم با احتیاط مصرف شود.

درمان استرس

- درمان استرس: روش‌های آرام سازی، مشاوره، داروها
- بادرنجبویه علاوه بر اثرات آرامبخشی، اثرات ضد اسپاسم گوارشی نیز دارد و در درمان نفخ و اختلالات گوارشی با منشأ عصبی مفید است.

نکات مهم

- توجه به سن بیمار
- توجه به تغییرات اجابت مزاج و رد بدخیمی‌های گوارشی
- توجه به اورژانس‌های پزشکی مانند انسداد روده
- توجه به داروهای مصرفی قبلی و تداخلات احتمالی دارویی
- توجه به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت هنگام تجویز غذاها و داروها
- ارائه‌ی با حوصله‌ی دستورات سبک زندگی
- پرهیز از تجویز دارو به تنهایی
- توجه به سوءمزاج سوداوی

با تشکر از توجه شما

