

آموزش کنترل دفع مدفوع

پس از سکنه مغزی ، بیمار ممکن است مشکلاتی در ارتباط با کنترل روده داشته باشد که یبوست شایع می باشد .

کنترل یبوست

- برای عمل دفع ساعات منظمی (معمولاً بعد از صبحانه) در نظر بگیرید .
- در صورت عدم ممنوعیت ، مایعات کافی (۸-۶ 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 یبوست شود .
- رژیم پر فیبر یبوست 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 دو بار 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 بشوید 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 یبوست شوند ، خودداری شود .
- بیمار بستری می تواند ورزش هایی را در حد توانایی جسمی خود برای تقویت عضلات کف لگن انجام دهد .



آموزش کنترل دفع مدفوع

www.shlenjan.mui.ac.ir
شماره تماس: 03152237326
واحد آموزش به بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/011/AC

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 .

منابع:
پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث بیماریهای
مغز و اعصاب ۲۰۱۸

برنامه باز آموزی 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 .