



یبوست چیست؟ (What is constipation)

یبوست زمانی بروز می‌کند که به تعداد دفعات معمول، دفع مدفوع نداشته باشید. دفع مدفوع شما سخت یا دردناک است. ممکن است دچار گرفتگی عضلات، حالت تهوع (احساس تهوع) یا احساس پری یا درد خفیف در شکم (ناحیه معده) شوید.

یبوست می‌تواند باعث خونریزی، هموروئید دردناک (بواسیر)، پارگی در مقعد (مجرای دفع مدفوع) شود، یا عفونت ایجاد کند.

چه چیزی باعث یبوست ناشی از مصرف دارو می‌شود؟ (What causes medication-related constipation)

درمان‌های سرطان و بعضی از داروها ممکن است باعث بروز یبوست شوند.

داروهای تسکین‌دهنده درد، به نام «اپیونیدها» (مانند مورفین، هیدرومورفون، اکسی کدون و Tylenol #3) ممکن است باعث یبوست شوند. اپیونیدها حرکت مدفوع را در روده شما کند می‌کنند. این امر به روده شما زمان بیشتری می‌دهد تا آب را از مدفوع شما خارج کند و همین امر باعث سفتی، خشکی و سختی دفع آن می‌شود.

شما نمی‌توانید یبوست ناشی از مصرف به دارو را با تغییر نوع غذا یا مایعاتی که می‌خورید و می‌نوشید درمان کنید. خوردن فیبر بیشتر به مداوای این نوع یبوست کمک نمی‌کند و ممکن است باعث بدتر شدن آن شود.

شما نمی‌توانید این نوع یبوست را با پیاده‌روی یا سایر انواع ورزش درمان کنید.

چه وقت باید با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنم؟ (When should I talk to my health care team)

اگر به یبوست دچار شدید، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

درمان‌های یبوست ناشی از داروها کدامند؟ (What are the treatments for constipation caused by medications)

شما می‌توانید این نوع یبوست را با استفاده از داروهای ملین (ضد یبوست) که از طریق درآگ استورها و سوپرمارکت‌ها قابل خریداری هستند، مداوا کنید. شما برای تهیه این ملین‌ها نیازی به نسخه ندارید.

ملین‌ها به دو صورت عمل می‌کنند:

- ملین‌های محرک، به حرکت مدفوع در طول روده شما کمک می‌کنند یا
- ملین‌های اسمزی، به باقی ماندن مایع در روده کمک می‌کنند تا مدفوع خشک و سفت نشود.

همان‌طور که باید هر روز غذا بخورید، هر روز هم باید ملین مصرف کنید تا تاثیر داشته باشد.

سنوسایدز (Sennosides)

اولین ملینی که باید امتحان کنید، نوعی ملین محرک به نام سنوسایدز است. این یک ملین خفیف به حساب می‌آید و برای اکثر افراد موثر است. می‌توانید سنوسایدز را به صورت قرص یا شربت خریداری کنید.

پلی‌اتیلن گلیکول (PEG)

اگر سابقه گرفتگی مکرر عضلات روده دارید (که به عنوان «سندرم روده تحریک پذیر» شناخته می‌شود)، بد نیست که که ابتدا یک ملین اسمزی مانند PEG را امتحان کنید.

مراحل درمان یبوست ناشی از داروهای شما (Steps to treat constipation that is caused by your medications):

الگوی عملکرد روده در هر فردی متفاوت است. آنچه برای شما «عادی» به شمار می‌رود، با آنچه برای شخص دیگری «عادی» است متفاوت خواهد بود. با این حال، دفع مدفوع نباید سخت باشد. نباید نیاز داشته باشید که بیش از اندازه فشار بیاورید و مدفوع شما باید نرم، اما دارای فرم مشخص باشد. مهم است که دوز ملین خود را بر اساس الگوی دفع و هدف خود تنظیم کنید. درمانی که متناسب با شرایطتان برای شما در نظر گرفته شده، پروتکل نامیده می‌شود.

به نمودار زیر نگاه کنید (Look at the diagram below).

پروتکل PEG (PEG protocol)

مرحله 1	17 گرم PEG موقع خواب شب
مرحله 2	17 گرم PEG موقع صبحانه و
	17 گرم PEG موقع خواب شب
مرحله 3	17 گرم PEG موقع صبحانه و
	17 گرم PEG موقع خواب شب و
	شروع پروتکل سنوسایدز

در صورت افزودن سنوسایدز به پروتکل PEG:

به مصرف 17 گرم PEG موقع صبحانه و 17 گرم PEG موقع خواب شب ادامه دهید و در هر مرحله سنوسایدز را هم اضافه کنید

پروتکل سنوسایدز (Sennosides protocol)

مرحله 1	2 سنوسایدز موقع خواب شب
مرحله 2	2 سنوسایدز موقع صبحانه و
	2 سنوسایدز موقع خواب شب
مرحله 3	2 سنوسایدز موقع صبحانه و
	2 سنوسایدز موقع نهار و
	2 سنوسایدز موقع خواب شب
مرحله 4	3 سنوسایدز موقع صبحانه و
	3 سنوسایدز موقع نهار و
	3 سنوسایدز موقع خواب شب
مرحله 5	3 سنوسایدز موقع صبحانه و
	3 سنوسایدز موقع نهار و
	3 سنوسایدز موقع خواب شب
	همچنین شیاف گلیسرین

شما باید یا با پروتکل سنوسایدز یا پروتکل PEG شروع کنید. هر دو پروتکل را همزمان شروع نکنید. از نظر اکثر مردم، پروتکل سنوسایدز ساده‌ترین روش است. سنوسایدز قیمت کمتری نسبت به PEG دارد اما PEG به همان خوبی عمل می‌کند.

هر مرحله جلوتر در پروتکل، دوز بالاتری دارد تا بدین صورت شما بتوانید سطح مورد نیاز خود را برای حفظ الگوی مناسب دفع اجرا کنید. اگر مطابق با آنچه نشان داده شده، مراحل بالاتر پروتکل را انجام دهید، ریسک زیاده‌روی در درمان را که ممکن است به اسهال منجر شود نخواهید داشت.

اگر این شرایط را دارید، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید (Call your health care team if you):

- اگر احساس می‌کنید پروتکل برای شما مفید نیست. ممکن است به یک ملین اسمزی به نام **شربت لاکتولوز** نیاز داشته باشید. این کار در شرایطی ضروری است که به بالاترین مرحله پروتکل خود رسیده‌اید و هنوز یبوست دارید.
- اگر مطمئن نیستید باید چه مقدار ملین مصرف کنید یا چه زمانی باید به مرحله بعدی پروتکل بروید.
- اگر پس از رسیدن به آخرین مرحله پروتکل همچنان یبوست دارید. ممکن است به ترکیبی از ملین‌ها یا تغییر در داروها یا مدیریت درد نیاز داشته باشید.
- اگر بعد از یک دوره یبوست، شروع به دفع آبکی کردید. ممکن است مدفوع سفت در راست‌روده یا همان رکتوم شما گیر کرده باشد. اگر این اتفاق افتاد، از مصرف قرص برای اسهال خودداری کنید

هر پروتکلی که انتخاب می‌کنید، آن را از مرحله 1 شروع کنید. 24 ساعت صبر کنید. اگر در عرض 24 ساعت دفع نرم و راحتی داشتید، در مرحله 1 بمانید.

اگر در عرض 24 ساعت دفع راحت ندارید، به مرحله بعدی در پروتکل بروید.

فقط در صورتی به مرحله بعدی بروید که بعد از 24 ساعت همچنان احساس یبوست دارید.

هر 24 ساعت یک مرحله جلو بروید تا زمانی که احساس کنید الگوی دفع برای شما مناسب است.

اگر اسهال دارید، تا وقتی که دفع به حالت طبیعی بازگردد، مصرف ملین‌ها را قطع کنید. پروتکل را با مرحله‌ای پایین‌تر نسبت به زمانی که اسهال اتفاق افتاده بود، دوباره آغاز کنید. برای اسهال قرص نخورید.

اگر گرفتگی بدی در ناحیه شکم دارید، مصرف سنوسایدز را متوقف کنید و با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

داروهایی که نباید مصرف کنید (Medications you should not take)

از ملین‌های مایع که دارای روغن‌های معدنی یا منیزیم هستند استفاده نکنید. برندهایی مانند **Magnolax®**، **Agarol®**، یا **Milk of Magnesia®** ممکن است برای استفاده ایمن نباشند. اگر به یبوست دچار شدید، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

ملین‌های حجیم‌کننده مانند **Metamucil®** یا **Prodiem®** را مصرف نکنید. اینها شکل‌هایی از فیبر هستند که برای یبوست ناشی از دارو کارایی ندارند. مصرف این ملین‌ها بدون نوشیدن آب کافی، باعث دشوار شدن دفع می‌شود.

اگر فکر می‌کنید ممکن است تعداد گلبول‌های سفید یا پلاکت خون شما پایین باشد، پیش از صحبت با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود شیاف استفاده نکنید یا تنقیه انجام ندهید. برخی از درمان‌های سرطان ریسک کاهش گلبول‌های سفید خون یا پایین بودن پلاکت‌ها را افزایش می‌دهند. گلبول‌های سفید به مبارزه با عفونت کمک می‌کنند. پلاکت‌ها به بدن شما در متوقف کردن خونریزی کمک می‌کنند.

دوکوزات مصرف نکنید (به طور مثال: "Colace"). این یک داروی نرم‌کننده مدفوع است. این دارو به یبوست ناشی از ایپونیدها کمی نمی‌کند، و ما مصرف آن را توصیه نمی‌کنیم.

از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟ (Where can I get more information)

خدمات مراقبت حمایتی سرطان بریتیش کلمبیا: www.bccancer.bc.ca/supportivecare

