

- صبح ها ناشتا دو لیوان آب ولرم بخورید.
- روزانه حداقل دو لیتر (۸ لیوان) مایعات شامل آب و چای کمرنگ مصرف کنید.



- تا آنجا که میتوانید و به مرور وابستگی خود را به مصرف داروهای ملین کم کنید.

■ فعالیت

- روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط داشته باشید یکی از بهترین انتخاب های شما پیاده روی با شدت متوسط است به طوریکه ضربان قلب شما افزایش یابد.

■ خوراکی

- به اندازه کافی از فیبر ها شامل سبزیجات و میوه جات تازه، انجیر، آلو، زیتون و روغن زیتون استفاده کنید. حتما روزانه یک وعده سالاد مصرف کنید.



توصیه های مفید برای درمان یبوست



■ سبک زندگی

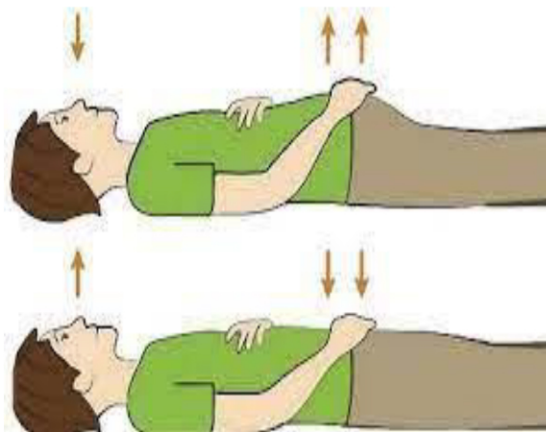
● بهترین زمان دفع ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از صرف هر وعده غذایی و به ویژه صبحانه است.

● در صورتی که مشکل دفعی جدی دارید، مدتی از توالت ایرانی استفاده کنید زیرا به وضعیت صحیح دفع نزدیکتر است.

■ تمرینات ورزشی

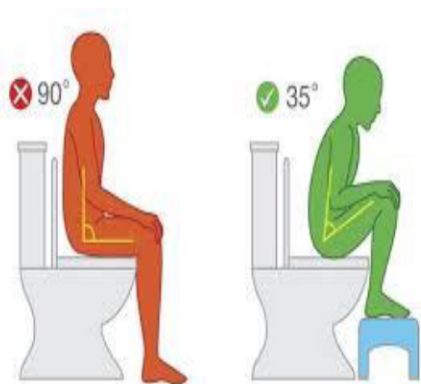
● روزانه سه نوبت و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه تمرینات ورزشی کف لگن را انجام دهید (۵ ثانیه انقباض عضلات کف لگن و اطراف مقعد و سپس ۱۰ ثانیه استراحت و تکرار این توالی)

● از تکنیک تنفسی شکمی برای کاهش اضطراب و شل شدن عضلات کف لگن حین دفع استفاده کنید (به پشت بخوابید و طوری با بینی دم انجام دهید که فقط شکم شما بالا بیاید و قفسه سینه تکان نخورد. ۳ ثانیه تنفس را نگه دارید و سپس با دهان هوا را خارج کنید. این تمرین را روزانه سه نوبت و هر بار ۵ دقیقه انجام دهید).



■ وضعیت صحیح نشستن حین دفع

● (در صورتی که از توالت فرنگی استفاده می کنید، حتما زیر پاها خود را چهار پایه بگذارید)



* با آرزوی سلامتی *