

یوست در طب سنتی ایرانی

دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش
پزشک PhD طب سنتی ایرانی

مقدمه

- رنگ آن باید قهوه‌ای کمرنگ تا پررنگ باشد.
- غلظت آن باید مثل خمیردندان باشد.
- طول آن باید بین ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر باشد.
- باید بدون فشار و درد از بدن خارج شود.
- باید به آرامی وارد چاه دستشویی شود.

ویژگی‌های مدفوع
نرمال در پزشکی
کلاسیک

What is 'normal' poop?

- **Color:** Stool is usually **brown** because of the presence of bilirubin. This is a pigment by-product of the breakdown of red blood cells in the body.
- **Smell:** Poop has an **unpleasant, odorous smell** due to the presence of bacteria, which can emit strong-smelling gases.
- **Frequency:** A person may poop anywhere from **every other day to three times a day, usually after a meal**. Most people tend to poop around the **same time every day**.
- **Consistency:** Stool is usually **soft to firm** in appearance. It gets its shape from the intestines, which have a log-like, **irregular appearance**. However, some people may have deviations from this shape. This will be covered in the following section.

What does a person's poop color mean?

- **Black**: potential bleeding in the upper gastrointestinal tract
- **Green-colored stool** can indicate a person's stool is moving very quickly through the digestive tract and has more bile salts than bilirubin. Eating lots of green foods such as spinach or foods that have added green food coloring can also turn stool green.
- **Pale-colored, white, or clay-colored stools** indicate a lack of bile. This may be due to a problem with the liver or gallbladder, which both secrete bile. However, taking some anti-diarrhea medications and bismuth-containing medications can also cause stool to appear white or pale.
- **Red stool** can be very concerning: It can indicate a possible gastrointestinal bleed. If the amount of blood is small, hemorrhoids could be the cause. Eating foods include beets, cranberries, tomato juice, and red gelatin.
- **Orange stool** is often cause by beta carotene. This compound can be found in many vegetables, fruits, or grains. Foods rich in beta carotene include carrots, sweet potatoes, and winter squash. Blocked bile ducts can also lead to orange stools. Taking medications such as the antibiotic rifampin and antacids that contain aluminum-hydroxide can also cause orange stool.
- **Yellow, greasy, or foul-smelling**: The presence of too much fat in a person's stool. However, sometimes a person can have a disorder where their body doesn't absorb nutrients as well. An example is celiac disease.
- **If a person has an occasional change in stool color, this isn't usually cause for concern. However, red or black stool, as well as other stool color changes that last for longer than two to three weeks, can also be cause for concern.**

Brown



Green



Yellow



Black



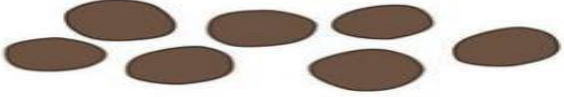








**Light
Colored**
white, or clay
colored










Red
or blood
stained



the poop chart

type	1		separate hard lumps (hard to pass)
type	2		sausage-shaped but lumpy (hard to pass)
type	3		like a sausage with cracks on the surface (easy to pass)
type	4		like a sausage, smooth and soft (easy to pass)
type	5		soft blobs with clear-cut edges (easy to pass)
type	6		fluffy pieces with ragged edges, mushy stools (easy to pass)
type	7		entirely liquid, no solid pieces, could be drunk with a straw! (easy to pass)
subtype	a		fatty stool (steatorrhea): floats, has a chalky color and/or foul smell
subtype	b		undigested food particles seen in the stools

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

مدفوع طبیعی در طب سنتی ایرانی

- مدفوع: براز، ثفل
- براز از نظر لغوی به معنی صحرا، فضای وسیع و خالی است؛
- خروج فضول بدنیه از مقعد را براز گویند.

بraz دو قسم دارد:

- ۱ - براز طبیعی
- ۲ - براز غیر طبیعی

مکانیسم شکل گیری براز

غذا



وارد معده شده در معده هضم و آماده جذب می شود.



وارد امعاء شده، به آن صفرا اضافه می گردد تا کمی ایجاد لذع و احساس دفع گردد.



تأثیر حرارت امعاء + وجود حدت صفرا باعث تبخیر رطوبت فضول می گردد و ریح شکل می گیرد.



وجود ریح + احساس دفع



از مقعد براز دفع می شود.

جدول ۲. خصوصیات مدفوع طبیعی از دیدگاه طب سنتی ایران

طب سنتی ایران	خصوصیت
قوام خمیری داشته باشد.	قوام (consistency)
زرد یا قهوه‌ای روشن باشد.	رنگ (color)
وجود داشته، اما شدید نباشد.	بو (smell)
با سر و صدا و باد زیاد همراه نباشد.	سر و صدا (gas&borborygmi)
آسان و ارادی باشد.	خروج (evacuation)
یکنواخت بوده و تکه تکه نباشد.	شکل (form)
بعد از دفع ایجاد شود.	احساس سبکی (comfort)
همراه آن وجود نداشته باشد.	کف (foam&mucus)
برحسب عادت باشد.	نظم دفع (regular habit)
هنگام دفع ایجاد نشود.	سوزش مقعد (anal burn)

خصوصیات
مدفوع طبیعی از
دیدگاه طب
ایرانی

شکل مدفوع (هیئت براز)

هیات براز یا مجتمع است یا منتفخ :
در براز ارضیت غالب است به این دلیل مجتمع است.
یکی از عوامل مانع الاجتماع ریح است.

رنگ براز

بraz چهار رنگ اصلی دارد :

۱. اصفر: در ارتباط با صفرا، خوردن موادی مانند زردچوبه و زعفران
 ۲. ابیض: انسداد مسیر صفرا
 ۳. اسود: سردی زیاد، خونریزی داخل مجرای گوارشی (ماندن خون در وعاء)، خوردن موادی مانند سماق
 ۴. اخضر: سردی زیاد، خوراکی‌های سبز
- بraz احمر ممکن التحقيق نیست مگر به سبب اختلاط با خون (وگرنه که خون به رنگ سیاه با براز مشاهده می‌گردد، نه به رنگ سرخ)

رائحه براز

رائحه براز را مدفوع نامند.

انجدان و حلتیت و سیر بدبویی براز می دهد.

هرگاه مواد پاکیزه و خوشبو تناول شود، و باز براز بدبو باشد، علامت کثرت فضول عفنه است.

رایحه بسیار بد در مریض ضعیف المزاج، علامت افناء حرارت و موت است.

در پزشکی کلاسیک تخمیر توسط باکتری های روده باعث بوی نامطبوع می شود.
بوی بسیار بد، باید بررسی شود.

کف (زبد)

- سبب آن حرارت عظیم است که اخلاط را به جوش می آورد.
- یا از بادهائی که با اخلاط آمیخته باشد.

در پزشکی کلاسیک، فراوانی نمک‌های صفاوی باعث ایجاد کف در مدفوع می شود.

مقدار براز

- کثیرالمقدار
- قليل المقدار
- معتدل المقدار

بraz قليل المقدار



وقت براز

- سریع البروز: پیش از وقت معتاد طبیعی مندفع گردد.
- بطی البروز: در وقت معتاد بر نیاید.

خوراکی های قابض

نفس براز

عوامل امعاء: زخم، اورام و ...

ضعف دافعه یا هاضمه

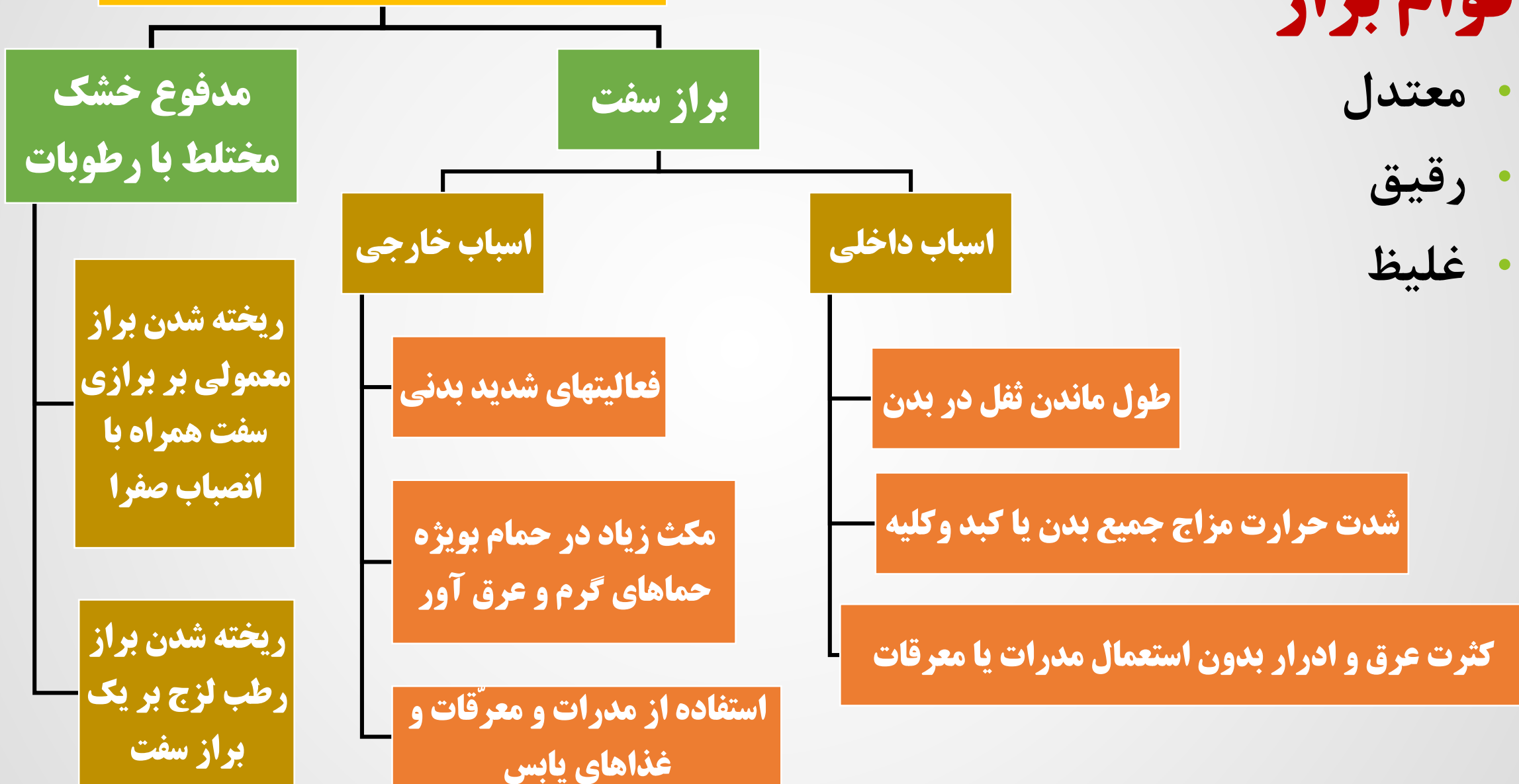
بطی البروز

در پزشکی کلاسیک، معمولاً توالی دفع در افراد مختلف متفاوت است و نمی توان گفت چند بار دفع در روز می تواند نرمال باشد. یک بار دفع در روز یا سه بار در روز. اما اگر تغییری در توالی روتین دفع مشاهده کردید این وضعیت نیازمند توجه است.

براز غلیظ / یابس

قوام براز

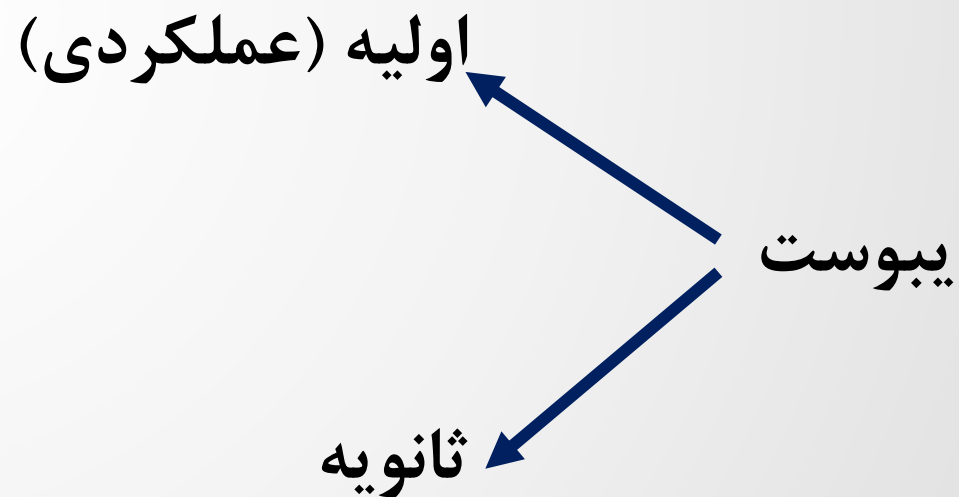
- معتدل
- رقیق
- غلیظ





Constipation

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



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

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 از دیدگاه طب سنتی ایرانی

واژه‌ها و تعاریف

درمان یبوست با چه عناوینی در منابع طب سنتی آمده است؟

- اطلاق بطن / طبع
- تلیین بطن / طبع / شکم
- نرم کردن شکم / طبع
- راندن طبیعت
- استطلاق شکم
- اسهال بطن / طبیعت

یبوست با چه عناوینی در منابع طب سنتی آمده است؟

- حصر شکم
- قبض بطن
- احتباس ثفل / طبیعت
- حبس بطن
- اعتقال بطن
- بستن شکم
- امساک بطن
- بازگرفتن طبیعت
- سخت شدن طبیعت

حکیم ارزانی: حصر آن است که شکم قبض ماند زمانی طویل خواه با درد خواه بی‌درد.

علل یبوست در طب ایرانی

۱. مصرف زیاد خوراکی‌های خشک (مانند برنج، ذرت، تخم مرغ نیمرو، غذاهای کباب شده)
۲. مصرف کم مواد لینت آور
۳. کم بودن حجم غذا
۴. کم نوشیدن مایعات
۵. نگهداشتن مدفوع و عدم دفع آن
۶. ضعف نیروی دافعه روده
۷. مصرف داروها: مخدرات، مدرات، معرقات
۸. ضعف عضلات شکم
۹. از بین رفتن حس در روده (مشکلات عصبی)
۱۰. کم بودن ترشح صفرا، انسداد صفراوی
۱۱. زیاده روی در اعمال جنسی بویژه بعد از صرف غذا و در سالمندان (ضعف عضلات شکم و کف لگن)

۱۲. حبس گاز در روده‌ها (یبوست ریچی)

۱۳. سوء مزاج‌ها:

غلبه حرارت یا خشکی و گاهی غلبه سردی بر بدن

حرارت کبد، کلیه

غلبه سودا

غلبه کیفیت‌های خشکی، سردی شدید، گرمی شدید در امعاء

سوءمزاجات بلغمی یا صفراوی امعاء

۱۴. انگل روده‌ای

۱۵. تب

۱۶. حمام معرق و حمام گرم (شاید شبیه به سونای خشک امروزی)

۱۷. گرمی یا سردی شدید هوا

۱۸. فعالیت شدید بدنی

۱۹. دفع رطوبات بدنی (هوای گرم، شدت تخلخل بدنی، تعریق، و ..)

۲۰. ادرار مفرط

مقایسه علل یبوست در طب سنتی با طب جدید

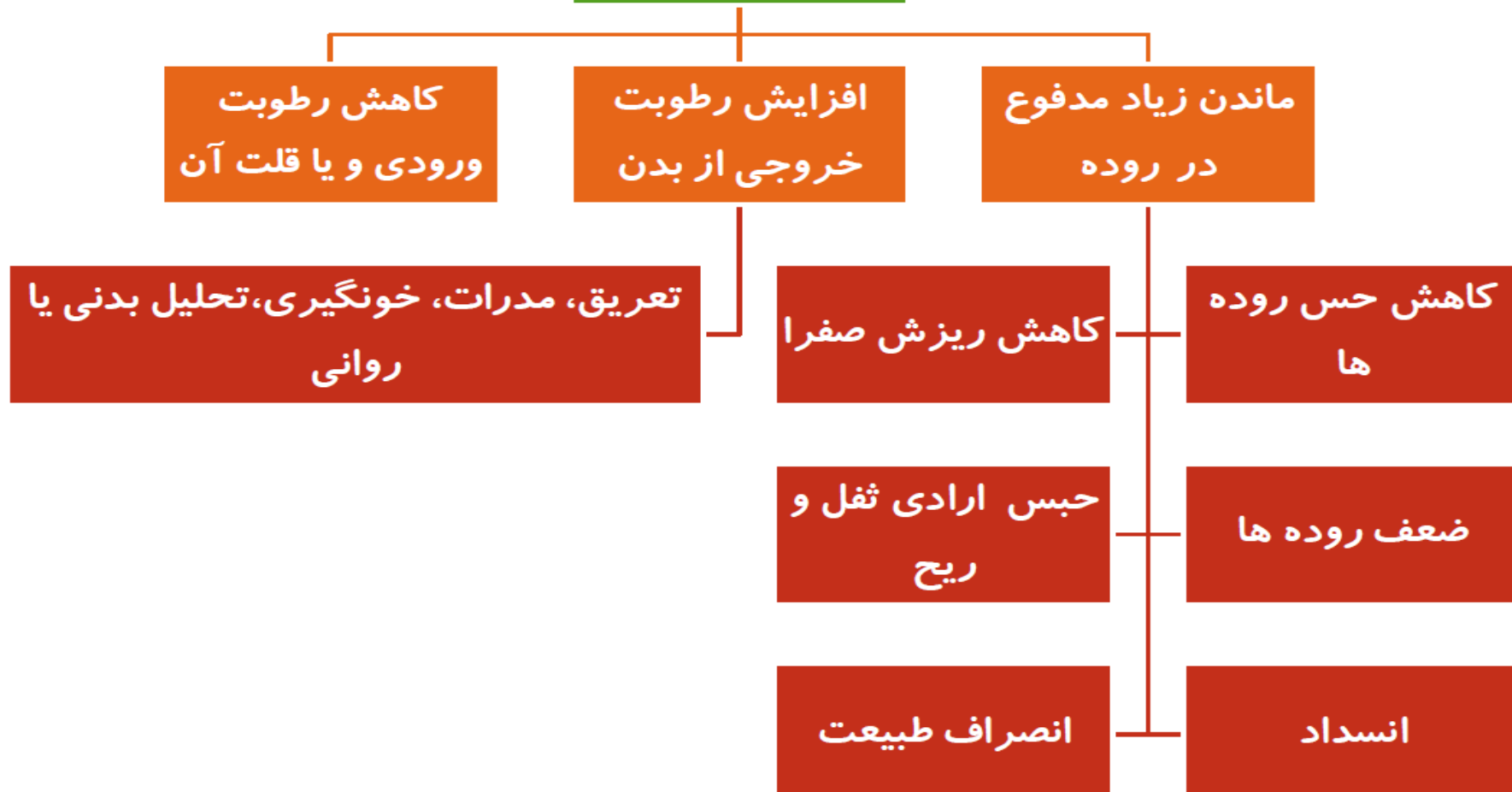
علل یبوست در طب سنتی	علل یبوست در طب جدید		
تعب مفرط معرق	(دهیدراتاسیون) عملکردی	استعمال محلات	یباب خارجی
بسیارنشستن درحمام خار معرق	(دهیدراتاسیون) عملکردی		
حرارت هوا	(دهیدراتاسیون) عملکردی		
اغتسال با آبهای قابض	(دهیدراتاسیون) عملکردی		
استعمال ادویه یابسه (تکرار و تکتار)	داروها	خوردها	
استعمال مدرات	داروها		
استعمال معرقات	داروها		
اغذیه یابسه	عملکردی		
کم خوردن غذا	اختلالات غذاخوردن		
خوردن مخدرها	داروها		

عملکردی	شدت حرارت مزاج بدن	سوء مزاج	سبب داخلی	
عملکردی	حرارت زیاد کبد			
عملکردی	گرمی زهره			
عملکردی	حرارت زیاد کلیه‌ها			
عملکردی	حرارت امعا			
عملکردی	یبوست امعا			
انسداد کاذب مزمن ایدیوپاتیک روده- یبوست به علت حرکت کند کولون	سوء مزاج سرد مفرط امعا			
عملکردی	ضعف قوه دافعه در امعا	ماندن زیاد قفل در امعا		
بیماریهای عمومی عضلانی- اختلال عملکرد کف لگن- آسیبهای طناب نخاعی	ضعف قوه عاصره عضلات بطن (مثلا در اثر کثرت جماع)			
داروها	شرب مخدر			ظِلَان
انسداد کاذب مزمن ایدیوپاتیک روده- یبوست به علت حرکت کند کولون	سوء مزاج بارد مفرط امعا			رَبَا
دفع دشوار مدفوع (Dyschezia) فیشر آنال، هموروئید دردناک	ناسور امعا			قَبْع
عملکردی	کاهش انقباض صفرا			

زیادگی ادرار (بدون خوردن مدرات)	دهیدراتاسیون عملکردی	کلیه موارد
زیادگی تعریق (بدون خوردن معرقات)	دهیدراتاسیون عملکردی	
کاهش رطوبت بدن (پس از اسهال، تعریق، ادرار)	دهیدراتاسیون عملکردی	
سده منفذ مراره و امعا	عملکردی	
دیدان و کرم	عملکردی	
افزایش تخلخل بدن	عملکردی	
ضعف قولون	انسداد کاذب مزمن ایدیوپاتیک روده-یبوست به علت حرکت کند کولون	
غلبه ریح	عملکردی	
تابع امراض حاده و غیر آن (مراق و ریح البواسیر و بواسیر)	اسپاسم اسفنکتر آنال (فیشر آنال، هموروئید دردناک) دفع دشوار مدفوع (Dyschezia)	

مکانیسم های کلی

یبوست



شرح حال گیری

- ویژگی‌های مدفوع (رنگ، قوام و ...)
- علایم همراه با یبوست: نفخ، درد هنگام دفع و ...
- بررسی مشارکت عضوی (در صورت لزوم)
- بررسی مزاج سوداوی
- بررسی سبک زندگی

درمان در طب کلاسیک

افزایش تحرک بدنی
مصرف مایعات
تنظیم برنامه اجابت مزاج
افزایش فیبر مصرفی

• توصیه های غیر دارویی

• در صورت نیاز، داروهایی مانند مسهل های حجم زا، اسموتیک و محرک

• جراحی (بسته به مورد، در صورت عدم پاسخ به درمان های دارویی)

در بیش از ۹۰٪ موارد هیچ علت زمینه ای برای یبوست (مثل کانسر یا هیپوتیروئیدی یا افسردگی) یافت نمی شود و بیمار به افزایش هیدراسیون، ورزش و افزایش فیبر مواد غذایی پاسخ درمانی می دهد.

درمان

۱- رفع مشکل موجود

۲- رفع علت پدید آورنده بیماری بر اساس قوانین علاج

اصلاح سبک زندگی و تغذیه

داروهای مفرده

دارودرمانی

داروهای ترکیبی

اعمال یداوی ماساژ، خونگیری، جراحی

مراحل درمان

گام اول: رفع مشکل موجود

اصلاح سبک زندگی

- تغذیه (نوع خوراکی‌ها، قوانین خوردن و آشامیدن)
- میزان فعالیت بدنی
- مصرف داروها (مخدرات، مدرات و ..)
- ساعت خواب شب و کیفیت خواب شب
- استرس

اصلاح تغذیه

اجتناب از مصرف خوراکیهای یبوست آور: برنج، تخم مرغ، به گس، ذرت، سیب ترش، سماق، بلوط، گوشتهای مانده و نمک سود، عدس، ماهی شور، شیرینی‌های مصنوعی، قهوه، شکلات، چای پررنگ، سبزیجات تند مانند شاهی؛ ترشیجات، آب یخ

مصرف به اندازه مایعات (نه صرفاً آب) و غذا

تنوع و تعادل در نوع غذای مصرفی

رعایت قوانین تغذیه: درهم خوری، پرخوری، تداخلات غذایی (ماست با غذا)، ترتیب خوردن (سالاد و سوپ پیش غذا)

قوانین نوشیدن: ممنوعیت‌های نوشیدن آب (بویژه آب یخ): ناشتا، قبل خواب شب، بعد از میوه، بعد از ورزش، استحمام، فعالیت جنسی

نمونه‌هایی از غذاها و خوراکی‌های مفید در رفع یبوست

- 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

- 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)

سایر موارد در اصلاح سبک زندگی

- ورزش منظم (یوگا، انقباض عضلات شکم، ورزش‌های هوازی)
- خواب شبانه کافی (یبوست در کسانی که شیفت عصر و شب دارند، شایع‌تر از صبح کارهاست)
- کنترل استرس
- گرم نگه داشتن بدن در محیط‌های خیلی سرد
- ایجاد نظم در دفع
- اجابت مزاج در هنگام احساس نیاز به دفع
- رفع عادات اشتباه: (نگه داشتن مدفوع، مصرف مواد مخدر، مصرف بیش از حد تنقلات و ...)

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، تمر هندی، 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، تمر هندی، 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.

گام دوم: رفع علت مسبب یبوست

علت در امعا

- **یبوست ناشی از ضعف روده:** نخودآب (نخود، گوشت مرغ، دارچین، تخم کرفس، روغن زیتون)، سکنجبین، غذاهای حاوی آلو و تمر هندی و ماش پوست گرفته و اسفناج با روغن بادام، کباب مرغ و بلدرچین با نان
- **یبوست ناشی از حرارت روده:** شربت‌تی از شکر، آب هندوانه و ترنجبین؛ شربت عناب، شربت بنفشه، آش ماش با کدو و مغز بادام، اسفناج با روغن بادام، ماهی
- **یبوست ناشی از خشکی روده:** حریره‌ها، سوپ‌ها، گوشت گوسفندی، کدو و روغن بادام، ماهی، ماءالشعیر، بال مرغ
- **یبوست ناشی از سردی روده:** آش برنج و سبزیجات با ادویه‌های گرم، نخودآب، گوشت کبک و بلدرچین، ماساژ بخش پایین شکم با روغن سقر، مصطکی و زنبق

علت در خارج از امعا

- **یبوست ناشی از گرمی کبد:** آش حاوی زرشک، غوره، ماهی؛ نوشیدن ماء الشعیر و سپس چهار ساعت بعد سکنجبین شکری با آب سرد، به، گلابی، استفاده از اسفرزه
- **یبوست ناشی از عدم ریزش صفرا:** زیربا، نوشیدن سکنجبین به جای آب
- **یبوست ناشی از گرمی کلیه:** دوغ خنک، سکنجبین، آب خیار، آش غوره، اسفناج، سوپ جو
- **یبوست ناشی از تناول خوراکی‌های خشک:** غذاهای نرم و چرب مانند شوربا‌های چرب، غذاهای حاوی اسفناج، روغن بادام، شربت‌های شیرین، جرعه جرعه نوشیدن آب گرم یا جلاب کم شیرین با روغن بادام به دفعات زیاد، شربت انجیر

گام دوم: رفع علت مسبب یبوست

علائم	علت احتمالی	مثال‌هایی از تدابیر
نیامدن آروغ به راحتی، تمدد شکم، تقدم مصرف خوراکی‌های نفاخ یا سرد	ریح غلیظ	ماءالعسل عرق رازیانه و گلاب بجای آب سرد نخوداب با ادویه گرم مانند میخک آش زیره، گوشت بره
تشنگی، خشکی دهان، دفع مدفوع سفت و تکه‌ای	غلبه حرارت و یبوست	شربت بنفشه حریره‌های چرب ترنجبین مزوره ماش با شیره مغز بادام و کدو آش جو با آلو خورش آلو اسفناج ماءالشعیر
نفخ، ثقل، درد، تقدم در تناول غذاهای یابس	تغذیه با غذای خشک	شورباهای چرب، غذاهای حاوی اسفناج، روغن بادام، شربت‌های شیرین، شربت انجیر

مثال‌هایی از تدابیر	علت احتمالی	علائم
<p>جرعه جرعه نوشیدن آب گرم یا جلاب شیرین با روغن بادام نخوداب؛ آش زیره؛ گوشت‌های لطیف خیسانده انجیردر آب جوش بصورت ناشتا یاخاکشیر خیسانده با انجیر بصورت ناشتا شیر شتر نوشیدن سکنجبین به جای آب</p>	<p>عدم ریزش صفرا</p>	<p>تشنگی، خشکی دهان، دفع مدفوع سفت سفید رنگ، ثقل، نفخ</p>
<p>نخوداب با گوشت گوسفندی و ادویه گرم مربای زنجبیل مربای انجیر انجیر خیسانده در آب و عسل، قبل از غذا دارچین، زیره، آویشن در غذاها</p>	<p>سوءمزاج سرد و تر روده</p>	<p>عدم تشنگی، اھراق ریق صبحگاهی، مدفوع لزج، ثقل، نفخ</p>
<p>نخوداب با گوشت گوسفندی و ادویه گرم مربای زنجبیل؛ مربای زردک باعسل؛ مربای گردو با عسل دارچین، فلفل در غذاها</p>	<p>ضعف روده</p>	<p>تقدم در تناول مخدرات یا اغذیه بارد، نفخ، طبیعت اعانت به دفع نکند اگرچه چیزهای تیز مثل سیر و خردل و کرفس خورند و روده درک اذیت نکند .</p>

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

باساس
پ

