

یبوست یک شکایت و چالش رایج در افراد سالمند است. با توجه به رشد جمعیت سالمندان در ایران، یکی از بزرگ‌ترین معضلات سلامت این جمعیت می‌تواند یبوست باشد. یبوست مزمن به‌طور قابل‌توجهی منجر به کاهش کیفیت زندگی می‌شود.

در مطالعه‌ای که با سرپرستی دو نفر از اساتید دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان انجام شد، تاثیر ماساژ شکمی و طب فشاری بر یبوست زنان سالمند مورد بررسی قرار گرفت. شرکت‌کنندگان در مطالعه رغبت بیشتری جهت به‌کار بردن ماساژ شکمی از خود نشان دادند. بنابر این می‌توان روش ماساژ شکمی را بعنوان یک روش ساده و قابل‌اجرا در درمان یبوست زنان سالمند پیشنهاد داد.

از طرف دیگر همچنان تاکید بر پیشگیری از یبوست بسیار اهمیت دارد. جهت پیشگیری از یبوست اقدامات مختلفی می‌توان انجام داد. از جمله برنامه منظم ورزش روزانه، مصرف مایعات به اندازه کافی، مصرف سبزیجات و میوه‌ها، عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ‌شده و برنامه منظم دفع روزانه.

دکتر طیبه میرزایی، دکتر علی راوری و نسیم حسن‌شاهی؛ برگرفته از طرح پژوهشی 97170 دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان