راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «یبوست و کف لگن»

غذا، فیبر و آب برای یبوست

شواهد کیوی و آلو، سفره‌ی ایرانی، آب و ملین‌ها



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه یبوستت **تازه** بعد از ۵۰ سالگی شروع شده، اول **پزشک** (فصل ۵). **زود به پزشک**: **خون** در مدفوع یا مدفوع **سیاه**؛ **کاهش وزن** بی‌دلیل؛ **کم‌خونی**؛ **باریک** شدن مدفوع. **فوراً ۱۱۵**: **درد شدید شکم** با **استفراغ** و **نرفتن گاز**، یا **شکم سفت** و متورم. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: یبوست ۸

۱. یبوست چیه؟ ۹

۲. کف لگن و دفع ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: شواهد ۱۵

۴. غذا و فیبر ۱۶

۵. ملین‌ها ۱۷

بخش ۳: زندگی روزمره ۲۰

۶. سفره‌ی ایرانی پرفیبر ۲۱

۷. آب و نوشیدنی‌ها ۲۳

۸. سفر ۲۴

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۶

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

منابع علمی ۳۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **تغذیه**ست.

در این راهنما

- یبوست چیه؟
- کف لگن و دفع
- علائم خطر
- غذا و فیبر
- ملین‌ها
- سفره‌ی ایرانی پرفیبر
- آب و نوشیدنی‌ها
- سفر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پیوست و کف لگن»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

یبوست

یبوست چیه، چرا بعد از ۵۰ بیشتره، کف لگن و دفع، داروهایی که یبوست میارن، علائم خطر و باورهای غلط.

یبوست چیه؟

یبوست فقط «**کم** رفتن» نیست. پزشک‌ها (معیار **رم ۴**) وقتی می‌گن یبوست مزمن که حداقل **۲ مورد** از این‌ها، بیشتر از **۳ ماه** باشه:

☐	
	زور زدن زیاد
	مدفوع **سفت** یا **گلوله‌ای**
	حس **تخلیه‌ی ناقص**
	حس **انسداد** در مقعد
	نیاز به **کمک دست** (فشار دادن کنار مقعد یا واژن)
	کمتر از **۳ بار** در هفته

مقیاس بریستول

نوع	شکل	یعنی
۱	گلوله‌های **سفت** و جدا	یبوست شدید
۲	سوسیسی **گلوله‌گلوله**	یبوست
۳	سوسیسی با **ترک**	طبیعی

نوع	شکل	یعنی
۴	سوسیسی **نرم** و صاف	**ایده‌آل**
۵	تکه‌های **نرم**	کمی شل
۶ و ۷	**آبکی**	اسهال

نکته‌ی دکتر مکس

از **۳ بار در روز** تا **۳ بار در هفته** می‌تونه **طبیعی** باشه، اگه **راحت** و **بدون زور** باشه.

هدف بریستول ۴: نرم، صاف، بدون زور.

فصل ۲

کف لگن و دفع

موقع دفع، باید دو کار **هم‌زمان** اتفاق بیفته:

کار	
شکم کمی فشار بیاره	
کف لگن و **مقعد شل** بشن	

در **ناهماهنگی دفع**، کف لگن موقع زور زدن **سفت** می‌شه. هرچی بیشتر زور بزنی، **بسته‌تر** می‌شه.

نشونه‌های ناهماهنگی

☐	
	مدفوع **نرم** هم سخت خارج می‌شه
	زور زدن **طولانی**
	حس **انسداد**
	نیاز به **کمک دست**
	ملین هم کمک زیادی نمی‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

تشخیص با **تست‌های عملکرد مقعد** توسط پزشک گوارش. درمان اصلی: **بیوفیدبک** (فصل ۹ در کتاب کامل).

کف لگن باید موقع دفع شل بشه، نه سفت.

فصل ۳

علائم خطر

زود به پزشک (و احتمالاً کولونوسکوپی)

☐	
	خون در مدفوع یا مدفوع **سیاه**
	یبوست **تازه** بعد از **۵۰** سالگی
	کاهش وزن بی‌دلیل
	کم‌خونی
	باریک شدن مدفوع
	سابقه‌ی خانوادگی سرطان روده
	تغییر **ناگهانی** و **ماندگار** عادت روده

فوراً (اورژانس)

☐	
	درد شدید شکم با **استفراغ** و **نرفتن گاز**
	شکم سفت و نفخ شدید
	خونریزی زیاد

یبوست تازه بعد از ۵۰ یا خون در مدفوع: پزشک.

بخش ۲

شواهد

غذا و فیبر، ملین‌ها، بیوفیدبک و فیزیوتراپی کف لگن، و ورزش.

فصل ۴

غذا و فیبر

پژوهش	یافته
Chey (۲۰۲۱): ۷۹ نفر با یبوست مزمن، ۴ هفته **۲ کیوی** در روز، یا **پسیلیوم**، یا **آلو**	هر **سه** روش دفع کامل رو **بیشتر** کردن؛ **کیوی** نفخ و ناراحتی **کمتری** داشت
رهنمود AGA و ACG (۲۰۲۳)	**فیبر** (مکمل یا غذایی) برای شروع پیشنهاد می‌شه

فیبر رو چطور زیاد کنم؟

☐	
	آهسته، در **۲ تا ۳ هفته**؛ وگرنه **نفخ**
	همراه **آب** کافی
	ترکیبی از **میوه**، **سبزی**، **حبوبات** و **غلات** سبوس‌دار
	پسیلیوم (اسفرزه) اگه غذا کافی نیست

نکته‌ی دکتر مکس

فیبر زیاد برای کسی که **ناهماهنگی کف لگن** داره، گاهی **نفخ** رو بیشتر می‌کنه بدون اینکه دفع رو راحت کنه. اگه فیبر کمک نکرد، به **کف لگن** فکر کن.

دو کیوی یا چند آلو در روز؛ آهسته شروع کن.

فصل ۵

ملین‌ها

رهنمود **AGA** و **ACG** (۲۰۲۳) برای یبوست مزمن:

ملین	چطوری کار می‌کنه	نکته
پلی‌اتیلن گلیکول (PEG)	آب رو در روده **نگه** می‌داره	**قوی‌ترین** توصیه؛ معمولاً ایمن برای طولانی‌مدت
منیزیم	آب‌کشی به روده	با **بیماری کلیه** احتیاط
لاکتولوز	آب‌کشی	**نفخ** شایع
سنا و **بیزاکودیل**	**تحریک** حرکت روده	مؤثر؛ دل‌پیچه ممکنه
داروهای جدید (با نسخه)		وقتی بقیه جواب ندادن

نکته‌ی دکتر مکس

انتخاب و **دوز** با **پزشک** یا **داروساز**. اگه مدت طولانی ملین لازم داری، **علت** رو پیدا کن (فصل ۳ و ۴ در کتاب کامل).

سؤال‌هایی که از پزشک یا داروساز بپرسی

☐	
	کدوم ملین برای **من** مناسب‌تره، با **کلیه** و **قلب** و **داروهای** دیگه‌م؟
	روزانه بخورم یا فقط وقتی لازمه؟
	اگه **جواب نداد**، قدم بعدی چیه؟
	به **تست کف لگن** یا **بیوفیدبک** نیاز دارم؟
	داروهای فعلیم **یبوست** میارن؟

ملین درست، با دوز درست، با نظر پزشک.

بخش ۳

زندگی روزمره

سفره‌ی ایرانی پرفیبر، آب و نوشیدنی‌ها، عادت توالت، بواسیر و شقاق، یبوست و بی‌اختیاری، و سفر.

فصل ۶

سفره‌ی ایرانی پرفیبر

غذا	نکته
آلو بخارا و **آلو** خیس‌شده	چند عدد در روز
انجیر خشک خیس‌شده	
کیوی	۲ عدد در روز
حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش)	آش، عدسی، خوراک
سبزی خوردن و **سالاد**	هر وعده
نون سنگک یا **سبوس‌دار**	به‌جای نون سفید
جو پرک، **سوپ جو**	
میوه با پوست (سیب، گلابی)	

یک روز نمونه

وعده	
صبحونه	نون سنگک، پنیر، گردو؛ ۴ آلو خیس‌شده
میان‌وعده	۲ کیوی
ناهار	خورش سبزی یا لوبیا + سالاد

وعده	
عصرونه	سیب با پوست
شام	عدسی یا سوپ جو + سبزی

نکته‌های آشپزخونه

☐	
	حبوبات رو شب قبل **خیس** کن و آبش رو عوض کن؛ نفخ **کمتر**
	برنج رو گاهی با **عدس** یا **ماش** بپز (عدس‌پلو، ماش‌پلو)
	سبزی پخته (اسفناج، کدو، هویج) اگه سبزی خام اذیتت می‌کنه
	آلو بخارا رو در **خورش** و **آش** هم بریز
	اسفرزه رو با **یک لیوان کامل** آب بخور، نه کمتر

اگه دندون مصنوعی یا مشکل جویدن داری

بهتره	
سوپ جو و **آش**	
کمپوت آلو و سیب	
میوه‌ی رسیده و نرم (کیوی، گلابی)	
حبوبات پوره‌شده	

آلو، انجیر، کیوی، حبوبات؛ آهسته زیاد کن.

فصل ۷

آب و نوشیدنی‌ها

☐	
	۶ تا ۸ لیوان مایعات (اگه پزشک محدودیت نداده)
	یک **لیوان آب ولرم** صبح ناشتا
	چای و **قهوه** مقدار معمولی؛ قهوه گاهی روده رو **تحریک** می‌کنه
	نوشابه کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

با **نارسایی قلب** یا **کلیه**، مقدار مایعات رو با **پزشک** تنظیم کن.

یک لیوان آب ولرم صبح ناشتا.

فصل ۸

سفر

☐	
	آب بیشتر در سفر
	آلو یا **انجیر** خشک همراهت
	ساعت **توالت صبح** رو حفظ کن
	پیاده‌روی روزانه
	ملین همیشگیت رو فراموش نکن

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۱ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۲

آلو خشک در کیف سفر.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (عادت)، فاز ۲ (کف لگن)، فاز ۳ (قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون تمرین: موقع هیچ تمرینی نفس رو حبس نکن؛ با بازدم فشار بیار. با درد شدید شکم، استفراغ، خون در مدفوع یا تب، تمرین نه؛ اول پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	بهترین هوازی برای کف لگن؛ بدون ضربه‌ی زیاد. با کفش راحت و مثانه‌ی خالی شروع کن.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**یبوست و کف لگن**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	یبوست	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۹ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Chang L, Chey WD, Imdad A, et al. American Gastroenterological Association-American College of Gastroenterology Clinical Practice Guideline: Pharmacological Management of Chronic Idiopathic Constipation. Gastroenterology. 2023;164(7):1086-1106. doi:10.1053/j.gastro.2023.03.214
2. Wald A, Bharucha AE, Limketkai B, et al. ACG Clinical Guidelines: Management of Benign Anorectal Disorders. Am J Gastroenterol. 2021;116(10):1987-2008. doi:10.14309/ajg.0000000000001507
3. Rao SSC, Benninga MA, Bharucha AE, et al. ANMS-ESNM position paper and consensus guidelines on biofeedback therapy for anorectal disorders. Neurogastroenterol Motil. 2015;27(5):594-609. doi:10.1111/nmo.12520
4. Chey SW, Chey WD, Jackson K, Eswaran S. Exploratory Comparative Effectiveness Trial of Green Kiwifruit, Psyllium, or Prunes in US Patients With Chronic Constipation. Am J Gastroenterol. 2021;116(6):1304-1312. doi:10.14309/ajg.0000000000001149
5. Gao R, Tao Y, Zhou C, et al. Exercise therapy in patients with constipation: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Scand J Gastroenterol. 2019;54(2):169-177. doi:10.1080/00365521.2019.1568544
6. Lämås K, Lindholm L, Stenlund H, Engström B, Jacobsson C. Effects of abdominal massage in management of constipation: a randomized controlled trial. Int J Nurs Stud. 2009;46(6):759-767. doi:10.1016/j.ijnurstu.2009.01.007

غذا، فیبر و آب برای یبوست

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- شواهد غذا
- ملین‌ها
- سفره‌ی ایرانی
- آب
- سفر

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.