کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۳

یبوست و کف لگن

یبوست بعد از ۵۰: وضعیت درست توالت، تنفس و شل کردن کف لگن، ماساژ شکم، سفره‌ی پرفیبر ایرانی، ملین‌ها به زبان ساده، بیوفیدبک، علائم خطر و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۶۹ تمرین تصویری



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 ۹

۱. یبوست چیه؟ ۱۰

۲. چرا بعد از ۵۰ بیشتره؟ ۱۱

۳. کف لگن و دفع ۱۲

۴. داروهایی که یبوست میارن ۱۴

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: شواهد ۱۹

۷. غذا و فیبر ۲۰

۸. ملین‌ها ۲۱

۹. بیوفیدبک و فیزیوتراپی کف لگن ۲۳

۱۰. ورزش و یبوست ۲۴

بخش ۳: تمرین ۲۶

۱۱. وضعیت درست توالت ۲۷

۱۲. تنفس و دفع ۲۸

۱۳. شل کردن کف لگن ۲۹

۱۴. ماساژ شکم ۳۰
۱۵. پیاده‌روی و هوازی ۳۱
۱۶. مرکز بدن و قدرتی ۳۲
۱۷. زمان اثر ۳۳

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۵

۱۸. سفره‌ی ایرانی پرفیبر ۳۶
۱۹. آب و نوشیدنی‌ها ۳۸
۲۰. عادت توالت ۳۹
۲۱. بواسیر و شقاق ۴۱
۲۲. یبوست و بی‌اختیاری ۴۲
۲۳. سفر ۴۳

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۵

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۶
۲۵. فاز ۱: عادت (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۸
۲۶. فاز ۲: کف لگن (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۹
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۵۰
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۱
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۳

۳۱. روزهای بد ۵۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۸

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۸

۳۲. خانواده ۱۲۹

۳۳. کار ۱۲۹

۳۴. خونه ۱۳۰

۳۵. داستان پروین خانم: بیست سال ملین ۱۳۱

۳۶. داستان آقای احمدی: قرص آهن و مسکن ۱۳۲

۳۷. داستان ثریا خانم: یبوست تازه بعد از ۶۰ ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«هر روز باید کلی زور بزنم.» «بیست ساله قرص ملین می‌خورم.» «حس می‌کنم کامل تخلیه نشدم.»

یبوست بعد از ۵۰ سالگی، به‌خصوص در **زنان**، خیلی **شایعه** و کیفیت زندگی رو پایین میاره. ولی یبوست فقط «کم بودن فیبر» نیست. در خیلی‌ها، مشکل اصلی اینه که **عضله‌های کف لگن** موقع دفع **شل نمی‌شن** و برعکس **سفت** می‌شن؛ مثل اینکه بخوای از دری رد بشی که خودت داری می‌بندیش.

پیام اصلی این کتاب: یبوست **چند لایه** داره و هر لایه درمان خودش رو. **وضعیت درست** روی توالت، **تنفس** و **شل کردن** کف لگن، **فیبر** و **آب** کافی، **حرکت** روزانه، و در صورت نیاز **دارو** با نظر پزشک. برای کسانی که کف لگنشون موقع دفع سفت می‌شه، رهنمودهای بالینی **بیوفیدبک** (آموزش با دستگاه، توسط فیزیوتراپیست کف لگن) رو **مؤثرترین** درمان می‌دونن.

این کتاب جای **پزشک** رو **نمی‌گیره**. به‌خصوص اگه یبوستت **تازه** بعد از ۵۰ سالگی شروع شده یا **خون** در مدفوع دیدی، اول **پزشک** (فصل ۵).

- **بخش ۱** یبوست چیه، چرا بعد از ۵۰، کف لگن و دفع، داروها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: غذا و فیبر، ملین‌ها، بیوفیدبک، و ورزش.

- **بخش ۳** تمرین: وضعیت توالت، تنفس، شل کردن کف لگن، ماساژ شکم، پیاده‌روی، مرکز بدن، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: سفره‌ی ایرانی، نوشیدنی‌ها، عادت توالت، بواسیر و شقاق، یبوست و بی‌اختیاری، سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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.

چرا بعد از ۵۰ بیشتره؟

علت	
کم‌تحرکی	روده با حرکت بدن **فعال‌تر** می‌شه
فیبر و **آب** کم	
داروها (فصل ۴)	
ضعف یا **ناهماهنگی** کف لگن	به‌خصوص بعد از **زایمان** و **یائسگی**
نادیده گرفتن حس دفع	
بیماری‌ها: **کم‌کاری تیروئید**، **دیابت**، **پارکینسون**	

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰ · تنفس شکمی ← ص ۵۹

روده با حرکت بدن حرکت می‌کنه.

فصل ۳

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