

پیشنهادی بر اساس نتایج یک پژوهش دانشگاهی: برای خدا حافظی با یبوست، آدامس بجوید!



یبوست، یکی از مشکلات معمول دستگاه گوارشی است که هر از چندی به دلیل عوامل مختلف بروز کرده و افراد را دچار سختی در دفع میکند. محققان کشور برای رفع این مشکل، راه حل جالبی را ارائه داده اند که نه تنها در افراد با توصیه پزشکی استراحت مطلق، بلکه در افراد عادی هم میتواند مورد استفاده قرار گیرد.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی، یبوست شایع ترین شکایت دستگاه گوارش در جامعه است که با عوارض جانبی تأثیرگذاری بر کیفیت زندگی و هزینه های اقتصادی قابل توجهی همراه است. یبوست یک علامت شایع در اختلالات عملکرد روده ای است که میتواند باعث کاهش تعداد اجابت مزاج طبیعی شود. این مشکل گوارشی میتواند باعث ترومای دیواره قدامی رکتوم و سندروم زخم راست روده شود که این تروماها، خود بعد از مدتی میتوانند منجر به هموروئید، شقاق، زخم مقعد و در موارد شدید باعث آسیب اسفنگتر رکتوم و بی اختیاری مدفوع شوند.

به گفته متخصصان، میانگین جهانی یبوست حدود ۲۴ درصد است و تفاوت در شیوع این بیماری در کشورهای مختلف به علت تفاوت در شیوه زندگی و رژیم غذایی آنهاست. بر اساس مطالعات انجام شده در ایران نیز

شیوع یبوست بین حدود ۹ تا ۳۳ درصد در مناطق مختلف کشور متفاوت بوده است. در کنار افراد عادی، بسیاری از بیمارانی که به دلایل مشکلات ارتوپدی بستری میشوند نیز به این مشکل دچار میشوند که میزان آن به حدود ۵۰ درصد در این بیماران میرسد و معمولاً پزشکان را مجبور به انجام برخی مداخلات درمانی میکند.

این موضوع، مورد توجه پژوهشگرانی از دانشگاه علوم پزشکی کردستان قرار گرفته تا در خصوص آن، مطالعه‌ای پژوهشی را به انجام رسانند. در این پژوهش، تأثیر یک اقدام جالب یعنی جوییدن آدامس بدون قند بر بروز و شدت یبوست در بیماران ارتوپدی مورد مطالعه قرار گرفته است.

در این مطالعه که در بیمارستان بعثت سنندج انجام شده است، ۶۲ بیمار مرد که به دلیل مشکلات ارتوپدی، تحت تراکشن یا کشش اسکلتی قرار داشتند، مشارکت کرده‌اند.

نتایج جالب این تحقیق نشان داد که جوییدن آدامس بدون قند به‌عنوان یک روش مکمل و غیر دارویی در کاهش بروز و شدت یبوست در بیماران فوق تحتانی مؤثر بوده است. لذا این روش میتواند در بیماران با استراحت مطلق و یا بی‌حرکت به‌خوبی مورد استفاده قرار گیرد.

جمال صیدی، محقق دانشگاه علوم پزشکی کردستان و سه همکار دیگرش در پژوهش فوق، در این خصوص می‌گویند: «هم بروز و هم شدت یبوست در بیمارانی که از آدامس بدون قند استفاده کرده بودند، به شکل قابل توجهی کاهش یافت. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، با انجام مداخله فوق، میزان بروز یبوست در این بیماران حدود ۴۰ درصد و شدت آن نیز حدود ۵۰ درصد کمتر شد».

بر این اساس، این محققان اظهار کرده‌اند: جوییدن آدامس بدون قند به‌عنوان یک مداخله مستقل در مراقبت‌های بالینی از بیماران با استراحت مطلق، میتواند بروز و شدت یبوست را کاهش دهد و میزان مصرف درمان‌های دارویی روتین را کمتر کند».

صیدی و همکارانش، این کار را به‌عنوان یک روش غیرتهاجمی و قابل قبول، قابل تعمیم به سایر بیماران با مشکلات گوارشی که در معرض یبوست هستند و محدودیتی برای جوییدن ندارند، دانسته و پیشنهاد کرده‌اند.

این نتایج جالب توجه که روشی ساده و نو را در رهایی از مشکل

بسیار شایع یبوست در افراد پیشنهاد کرده‌اند، در نشریه‌ای موسوم به «پرستاری و مامایی» به چاپ رسیده‌اند. این نشریه به‌صورت ماهنامه توسط دانشگاه علوم پزشکی ارومیه منتشر می‌شود.

سرویس خبری: صنعت غذا