

## گوارش - ۲

### علت بیماری دنیای صنعتی چیست؟

حکمای پزشکی پارسی تا پنج بار دفع در روز را طبیعی دانسته‌اند که به نظر می‌رسد برای مردم روزگار ما، غیرطبیعی هم باشد، ولی باید دانست که بهترین و طبیعی‌ترین حالت دفع، یک بار اجابت مزاج به ازای هر وعده غذایی است به شرطی که مدفوع، قوام نرم و طبیعی داشته باشد و فرد، هیچ‌گونه احساس آزار یا احساس دفع ناکامل هم نداشته باشد. با چنین تعریفی، باید بپذیریم که بخش بزرگی از جامعه ما (دست کم در شهرهای بزرگ و صنعتی) دچار درجاتی از یبوست هستند و لازم است برای رفع آن چاره‌ای بیندیشند.

بر پایه تعاریف کتاب مرجع ((هاریسون)) در پزشکی داخلی، علل عمده ایجاد یبوست عبارت‌اند از:

کافی نبودن میزان فیبرها در غذا، بی‌تحریکی و ورزش نکردن، کمبود نمک در بدن، مصرف بعضی داروها چون مسکن‌ها، آنتی‌اسیدها، داروهای ضد فشارخون، داروهای ضد پارکینسون، داروهای ضد گرفتگی عضله، داروهای ضد افسردگی، مکمل‌های آهن، مکمل کلسیم، آنتی هیستامین ها، داروهای ادرارآور و داروهای ضد رعشه، مصرف لبنیات پرچرب، ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، تغییرات طبیعی سبک زندگی مانند بارداری یا پیری، استفاده بیش از حد از داروهای ملین، نادیده گرفتن احساس دفع، از دست دادن آب بدن یا مصرف ناکافی مایعات، ابتلا به بیماری‌هایی چون بیماری‌های عصبی (مانند ام اس، پارکینسون، رعشه و آسیب‌های نخاعی)، دیابت، اورمی، زبادی کلسیم در بدن، کمبود قند خون، کم کاری تیروئید، سل، سرطان روده بزرگ و مقعد و...

باید بدانیم که مصرف هر سبزی و میوه یا هر گیاه دارویی برای درمان یبوست مفید نیست و هر سبزی و میوه و روغنی مانند آلوئی بخارا و انگور و زردآلو و روغن کرچک و زیتون، برای همه اقسام یبوست و در همه افراد، به طور یکسان کارساز و بی عارضه نیست. نکته مهم اینجاست که درمان اصولی یبوست، بدون تشخیص گونه و سبب آن، ممکن نیست و اگرچه مصرف برخی گیاهان می‌تواند در ظاهر یبوست را کاهش دهد یا موقتاً از بین ببرد، اما از سوی دیگر ممکن است سبب اصلی یبوست را شدیدتر کند یا ناخوشی‌های دیگر فرد را افزایش دهد.

### یبوست در نوجوانان:

از جمله علت‌های یبوست در نوجوانان، مصرف تنقلات شور یا تنقلات چسبنده است که هر دو سبب، در خوراکی‌هایی چون پفک و چیپس و

بیسکویت‌های شور و چوب شور جمع شده‌اند، پس گام نخست در درمان یبوست، اصلاح رژیم خوراکی آن‌هاست.

بهترین توصیه‌های خانگی برای یبوست، افزودن روغن بادام شیرین به غذاها است.

هویج، میوه‌های خانواده گل سرخ، جوانه‌ها، انگور، انجیر، مویز، توت و... برای نوجوانان نیز بسیار مفیدند و علاوه بر رفع یبوست، به خون سازی و رشد آن‌ها نیز کمک می‌کنند.

چه خوب است که تنقلات مغذی و ارزشمندی چون مغز بادام و مویز و توت و انجیر خشک را جایگزین پاستیل و چیپس و پفک و... را به نوجوانان توصیه کنیم.

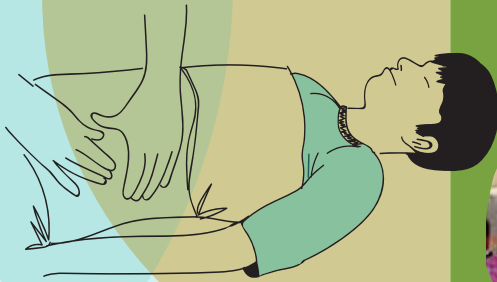
### نقش ماساژ در درمان یبوست:

می‌توان گفت به جز افرادی که به علت عارضه‌ای جدی، شامل منع یا محدودیت ماساژ هستند، در همه افراد اثرات مثبت و خوبی دارد. البته بسته به شرایط هر فرد، تغییراتی در انجام مراحل ماساژ ایجاد می‌شود اما تأثیرات مثبت کلی آن، برای همه افراد، از بدو نوزادی تا دوره سالمندی مشاهده می‌شود.

در ماساژهای شرقی پیشنهاد می‌شود که برای دریافت نتیجه بهتر، ترجیحاً ماساژ تنها به طور موضعی انجام نپذیرد. یکی از فواید چشمگیر ماساژ، رفع برخی مشکلات گوارشی و به ویژه (یبوست) است.

البته باید متذکر شد که ممکن است ماساژ نیز به عنوان یک راهکار درمانی، همانند بسیاری از روش‌های طب مکمل، اثربخشی فوری و یک باره نداشته باشد و تأثیر آن در طول زمان خود نمایی کند، بنابراین برای رسیدن به نتیجه مطلوب، گاهی باید ماساژ نیز همانند تغذیه، برنامه‌ای روزانه یا دست کم هفتگی داشته باشد تا بتواند تأثیر خود را نشان دهد. به طور عمومی بیشتر ماساژهای شرقی اگر به صورت آگاهانه انجام شوند، برای رفع یبوست، هم در کودکان و هم در سالمندان و دیگر گروه‌های سنی، بسیار مفیدند و حتی ماساژ پاها می‌تواند به اندازه ماساژ روی شکم برای رفع یبوست مفید باشد.

در طب سنتی تایلند عقیده براین است که همه خطوط ماساژ، از ناف نشأت می‌گیرند، بنابراین طراحی ماساژها به گونه‌ای است که عدم تعادل در ناحیه شکمی از بین برود که در نتیجه باعث تعادل در کارکرد دستگاه گوارش می‌شود. همچنین در بسیاری موارد، استفاده از کمپرس‌های



گیاهی گرم بر روی شکم، کمک زیادی به رفع یبوست می‌کند. نکته مهم در ماساژ شکمی برای رفع یبوست، جهت حرکت دست ماساژور روی شکم بیمار است. اگر جهت حرکت دست روی شکم، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت باشد، به دفع بیشتر مواد زائد و برطرف شدن، یبوست کمک خواهد کرد در صورتی که اگر جهت حرکات دست، مخالف جهت حرکت عقربه‌های ساعت باشد، برای برطرف شدن بیرون روی بسیار مناسب خواهد بود.

نگارش: مزده ارجمندی - کارشناس ارشد طب سنتی