



شما زمانی دچار یبوست می شوید که دو بار یا کمتر از دو بار در طول هفته دارای تحرکات در دستگاه گوارش خود هستید، و در بیش از یک چهارم موارد در زمان دفع دارای سفتی مدفوع هستید.

اضافه کردن مکمل فیبر ممکن است به یبوست کمک کند. می توانید از سبوس برای رفع یبوست استفاده کرد.

در صورت لزوم از دارو های ملین استفاده کنید. ملین های افزایش دهنده حجم ممکن است تجویز شود. باید توجه شود ملین حاوی منیزیم و فسفر تا حد امکان مصرف نشود.

سعی کنید عادت دفعی مناسب (مثلا بعد از خوردن صبحانه) داشته باشید.

در نهایت برای تعیین مقدار فیبر مورد نیاز برای کاهش یبوست، با پزشک خود صحبت کنید. پزشک شما به شما دستورالعمل های غذایی مختلفی را ارائه می دهد که حاوی مقادیر هدف خود برای پتاسیم و فسفر و همچنین مایعات است.