

متفاوت بر روی توالت بنشینید، و یبوست را کاهش دهید

متخصص سوئدی: متفاوت بر روی توالت بنشینید، و یبوست را کاهش دهید

استکهلمیان – «یبوست» شکم وضعیت خطرناکی نیست، اما اعصاب خورد کن و ناراحت کننده است. خطر ابتلا به یبوست با بالا رفتن سن افزایش می یابد و زنان دو برابر مردان گرفتار آن می شوند.

آمار پیرامون مشکل «یبوست» در سوئد نشان از درگیری طیف قابل توجهی از مردم با آن دارد. بنا بر آخرین آمار منتشر شده حدود ۲۰ درصد از مردم سوئد از یبوست شکم رنج می برند، یعنی از هر پنج نفر یک نفر.

همزمان آمار داروخانه های سوئد نیز حکایت از افزایش ۷۷ درصدی فروش داروهای ضد یبوست در این کشور در طی ده سال گذشته دارد.

روز دوشنبه ۲۶ دسامبر که شکم های مردم پس از پرخوریهای تعطیلات کریسمس «یوبس تر» از هر زمان دیگری است، تلویزیون اس و ت سوئد نیز گزارشی را به مشکل عمومی یبوست اختصاص داد.

پزشک ارشد، گریگر لیندبری، یکی از برجسته ترین متخصصین سیستم گوارش در سوئد که در دانشگاه و مجموعه علمی کارولینسکا مشغول به کار است بعنوان کارشناس در این گزارش مورد پرسش قرار گرفت. پزشکی که به گفته گزارشگر اس و ت «سخت ترین شکم های سوئد را برای درمان به پیش او می برند».

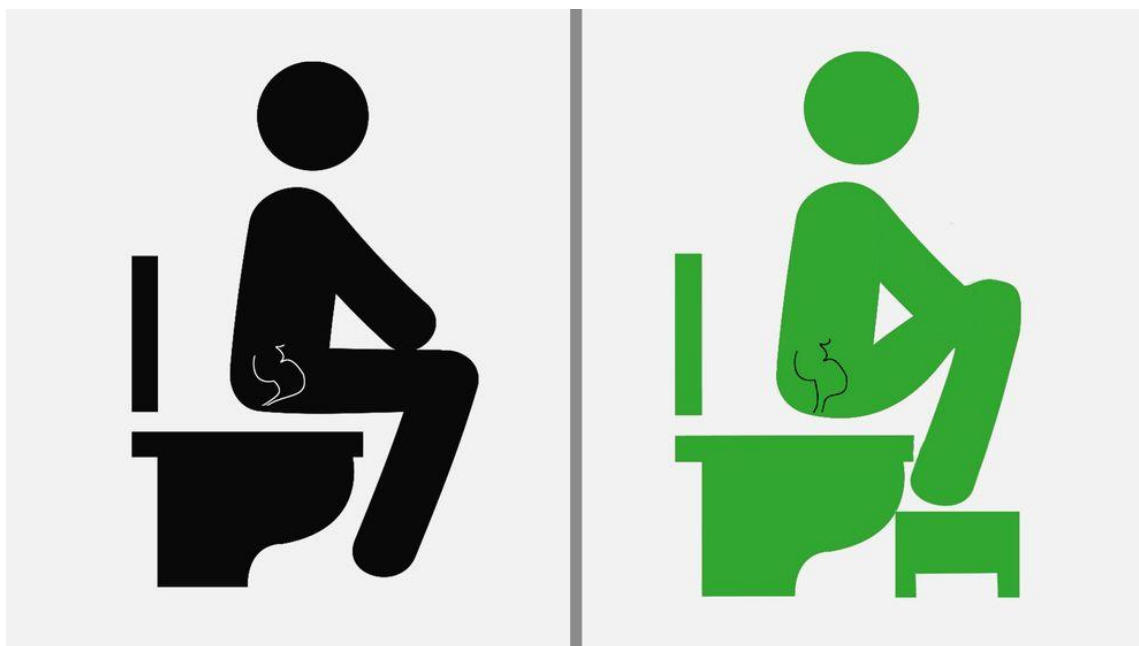
به گفته این متخصص سیستم گوارش، علاوه بر راهکارهای معمول جهت پیشگیری از یبوست مانند رژیم غذایی سرشار از فیبر، مصرف کافی مایعات و نیز ورزش و فعالیت بدنی منظم، عامل قابل توجه دیگری در ابتلای سوئدی ها و اصولا مردم اروپا و آمریکا به یبوست وجود دارد که ناشی از نشستن غلط بهنگام دفع مدفوع است.

به گفته این پزشک متخصص سوئدی، توالت های فرنگی و نشستن که در غرب بهنگام دفع مدفوع از آن استفاده می شود فرم ایده آلی با توجه به آناتومی بدن انسان ندارد و خود می تواند منجر به ایجاد یبوست شود. وی میگوید:

-در اصل بهترین حالت بهنگام دفع مدفوع چمباتمه زدن است، آنگونه که در کشورهای عربی مرسوم است. این بهترین وضعیت بدنی جهت دفع مدفوع است.

اما برای دسترسی به حالت صحیح نشستن به هنگام دفع مدفوع نیازی به بنایی و تعویض توالت های فرنگی خود ندارید.

گریگر لیندبری در این برنامه تلویزیونی به بینندگان توصیه کرد که با قرار دادن یک چهارپایه در مقابل توالت های فرنگی و قرار دادن دو پا بر روی آن بهنگام دفع مدفوع (بمانند تصویر زیر) می توانند یک عامل مهم دیگر در ابتلای به یبوست را از میان بردارند. به گفته این متخصص سوئدی خیلی از افراد می بایست چنین چهارپایه ای در توالت های خود داشته باشند.



سبز: شیوه صحیح، سیاه: شیوه غلط

هجوم به آیکه آ

طبیعتاً پرسش بعدی برای جمعیت درگیر با مشکل یبوست این بود که چه چهارپایه ای برای خرید مناسب و بهترین است. این مشکل نیز در شبکه های اجتماعی سرعت حل شد، چه مکانی بهتر از فروشگاه های بزرگ زنجیره ای سوئدی آیکه آ جهت دفع مشکل یبوست!