



## یادداشت

## تفاوت داروی ملین و مسهل

شاید در میان دوست و فامیل و آشنا افراد زیادی را دیده باشید که مبتلا به یبوست بوده و اغلب به دنبال دارویی برای رفع سریع مشکل شان هستند. داستان بیشتر این افراد این گونه است که بدون مشورت و نظر پزشک برای رفع مشکل شان به عطاری یا داروخانه ای مراجعه و عاجزانه و ملتمسانه تقاضای دریافت دارویی شفافخش و سریع الاثر برای رفع یبوست شان می کنند. داروهایی که اغلب چه با فرمولاسیون شیمیایی و چه گیاهی از نوع مسهل بوده و نه ملین و معمولاً تا زمانی که این داروها مصرف شوند، موثرند و به محض قطع دارو یا مصرف درازمدت، یبوست مجدد بازمی گردد. اما دلیل این مشکل چیست و آیا داروی مسهل با ملین متفاوت است؟ از دیدگاه طب سنتی داروی ملین با داروی مسهل تفاوت دارد. البته وجه اشتراک این دو دارو در این است که سبب تحریک حرکت مدفوع در روده شده و به دفع مواد زائد کمک می کنند. اما اختلاف عمده آنها این است که ملین ها مواد زائد را فقط از سطح دستگاه گوارش به خصوص روده ها جذب و دفع می کنند. آلو، انجیر، ترنجبین، شیرخشت، تمبره نندی، خاکشیر با آب ولرم، میوه های کمی پخته مانند گلابی و... در این گروه قرار دارند.

اما داروهای مسهل، داروهایی قوی هستند که مواد زائد را نه تنها از دستگاه گوارش بلکه از سراسر بدن جذب و به سمت روده ها هدایت و دفع می کنند. اغلب از مسهل ها برای پاکسازی بدن استفاده می شود و داروی درمان یبوست نیست. داروهای حاوی گیاه سنا و اغلب داروهای قابل عرضه در عطاری ها و داروخانه ها از جمله داروهای مسهلی هستند که استفاده طولانی مدت از آنها سبب بروز مشکلات و وابستگی فرد به مصرف مسهل و به تدریج افزایش دوز دارو می شود. برخلاف داروهای ملین، مسهل ها برای همه افراد کاربرد و عمومیت ندارد. کسانی که داروهای مسهل استفاده می کنند نباید یبوست و زخم های گوارشی به خصوص روده ای داشته باشند. از آنجا که مسهل ها مواد زائد کل بدن را جذب و از دستگاه گوارش دفع می کنند، می توانند سبب وخامت زخم های روده ای شوند. داروهای مسهل باید در هر فردی برحسب نوع مشکل و مواد زائد بدن تجویز و مصرف آن یک دستور کلی برای همه افراد ندارد. بهتر است برای درمان یبوست از ملین های غذایی استفاده شود و از مداومت در مصرف داروهای گیاهی ملین نیز برای جلوگیری از وابستگی به این داروها اجتناب شود. اثر ملین ها در مصرف با شکم خالی در صبح ناشتا، آخر شب یا قبل از وعده غذایی بیشتر است.

همه چیز درباره یک مشکل همه گیر  
چی بخورم؟ چی نخورم؟

هر کسی روزانه دفع مطلوب یا احساس تخلیه کامل نداشته باشد، دچار یبوست شده است.

## علائم نگران کننده یبوست

در مورد یبوست علائم نگران کننده ای هم وجود دارد که بهتر است فرد به متخصص مراجعه کند. در صورتی که فرد اخیراً و نه در سالیان متمادی، متوجه تغییرات غیرطبیعی در اجابت مزاج شده باشد، کسی که بیش از ۱۰ درصد وزن خود را در سه ماهه اخیر از دست داده باشد، داشتن خونریزی یا تغییر قطر مدفوع، دردهای شکمی و سابقه بیماری های خویشاوندی نظیر پلیپ و سرطان و به خصوص در صورتی که این علائم بالای ۵۰ سالگی اتفاق افتاده باشد، نیاز به بررسی بیشتری دارد.

## درمان با خوراکی های طبیعی

از دیدگاه طب سنتی رعایت تدابیر سبک زندگی از جمله جویدن آرام و بدون عجله غذا در محیطی بدون تنش، اجتناب از ریزه خوری و پرخوری و درهم خوری، خوردن مرتب صبحانه و مایعات به میزان کافی و دفع به موقع مدفوع، برای درمان یبوست موثر دانسته شده است. خاکشیر، تخم شربتی و تخم بalingo از جمله تخم های لعاب داری هستند که با جذب آب و رطوبت به اجابت مزاج بهتر کمک می کنند. استفاده بیشتر از سبوس در نان و غذاهای روزانه یا افزودن به آب جوش، مصرف بیشتر آش، سوپ، حبوبات، روغن زیتون، جوانه های غلات مثل گندم، ماش و سبزیجاتی نظیر اسفناج، شوید، ریحان، کاهو، پوره هویج، آلو، انجیر و شیر گرم می تواند به اجابت مزاج و پیشگیری از سرطان روده کمک کند. غذاهای دیرهضم و غلیظ مثل ماکارونی، لازانیا، غذاهای خشک و مصرف کمتر شیرینی جات، برنج، گوشت و میوه های کال، یا مزه های ترش، سنج، سماق، نوشیدنی های کافئین دار مثل چای، قهوه و نوشابه سیاه باید پرهیز شود. جالب است بدانید برای درمان یبوست های مزمن و مقاوم به درمان، پیاده روی و ورزش بسیار موثر است.

## یبوست در مزاج های مختلف

از دیدگاه طب سنتی ابتدا باید علت یبوست که می تواند بر اثر اختلال یا سوء مزاج روده و سیستم گوارش باشد، تشخیص داده شود سپس مطابق با نوع سوء مزاج، تدابیری توصیه شود. افراد دچار سوء مزاج گرم و خشک روده اغلب مدفوعی خشک با درد و سوزش مقعدی دارند و دچار تلخی و خشکی دهان و تهوع هستند اما احساس سنگینی در انتهای روده ندارند. این افراد باید از خیسانده اسفزه به میزان دو تا سه قاشق غذاخوری در آبجوش و ترجیحاً همراه با روغن بادام شیرین استفاده کنند. مصرف هر هشت ساعت شربت تمبره نندی یا ۱۰ سانتی متر از میوه آن برای این قبیل افراد پیشنهاد می شود. ترکیب ملین دیگری که از اختلاط گل محمدی با عسل یا شکر با نام گل قند تهیه می شود می تواند گزینه راهگشایی باشد. افراد با سوء مزاج یا اختلال مزاجی روده سرد و خشک معمولاً مدفوع خشک و تیره، نفخ زیاد، سنگینی روده، اشتها کم و کاذب، دهان ترش و خشک و عطش کمی دارند. دو تا سه قاشق غذاخوری خیسانده خاکشیر در آب جوش به صورت ناشتا توصیه می شود. توجه داشته باشید خیسانده خاکشیر در آب سرد می تواند اثر معکوسی داشته و سبب سفتی مدفوع شود. خیسانده ترنجبین در آب جوش همراه با شکر سرخ اثرات ملینی خوبی دارد. دسته دیگر با اختلال مزاجی سرد و تر روده یا دفع بلغمی یا دفع کف، تخلیه ناکامل، نفخ، تشنگی کم، سنگینی زیاد روده و رطوبت دهانی بالا دارند که باید برای کاهش رطوبت روده از ترکیب یک قاشق غذاخوری عسل در آب جوش در صبح یا طی روز استفاده کنند. گل قند هم برای این گروه مفید است.

## داروهای گیاهی یا شیمیایی؟

استفاده از گیاهانی با اثرات مسهلی و ملینی که مسهل ها در مقایسه با ملین ها اثرگذاری بیشتر و قوی تری دارند، باید زیر نظر متخصص و نه خودسرانه مصرف شوند؛ زیرا مصرف خودسرانه گیاهان دارویی در طولانی مدت سبب تبیلی روده می شود. ملین های گیاهی در مقایسه با نوع شیمیایی عوارض کمتری دارند و بهتر است ابتدا از ملین های گیاهی استفاده و در صورت یبوست مقاوم از داروهای شیمیایی استفاده کرد. نکته قابل توجه این که افراد با مزاج های مختلف نمی توانند از یک ملین گیاهی واحد برای درمان یبوست شان استفاده کنند و ابتدا باید نوع سوء مزاج روده تشخیص داده شود و مطابق با آن دارو تجویز شود.

## عوارض گیاهی به نام سنا

برگ سنا که اغلب مبتلایان به یبوست آن را می شناسند و این گیاه در عطاری ها بسیار پرفروش و در قالب برخی داروهای طب جدید هم فرموله شده، اگر خودسرانه مصرف شود، در طولانی مدت سبب کاهش حرکات گوارشی شده و وابستگی ایجاد می کند. گاهی نیز مصرف مداوم و درازمدت این گیاه دارویی روده ها را به هر دارویی مقاوم می کند.

فاخره بهبهانی

چاردیواری