ملین چیست؟ قرص و دارو مسهل فوری + ۱۰ ملین گیاهی

احتمالاً تا به حال برای درمان یبوست از ملین های بدون نسخه استفاده کرده باشید، بیشتر ملین های خانگی و بدون نسخه برای درمان یبوست های معمول در اثر کمبود فیبر بی خطر و موثر هستند. با این حال نباید در مصرف این داروها زیاده‌روی کرد، چرا که آنها می توانند در اثر مصرف زیاد عملکرد طبیعی روده را مختل کرده و باعث یبوست شوند. همچنین استفاده زیاد از ملین ها ممکن است باعث شود، برای دفع مدفوع به آنها وابسته شوید.

ملین و مسهل گیاهی و خانگی - درمان کلینیک

ملین چیست؟

ملین به مجموعه ای از داروها گفته می‌شود که کار بهبود عملکرد روده از طرق مختلف جهت درمان یبوست است. ملین ها به دو نوع طبیعی و شیمیایی تقسیم می‌شوند. ملین ها اغلب برای درمان یبوست در اثر کمبود فیبر در رژیم غذایی یا کمبود مایعات بدن و یا بی تحرکی استفاده می‌شوند.

فیبر چیست؟

مسهل در عملکرد شبیه ملین است، اما کار این دارو پاکسازی روده در یبوست های بسیار شدید است.

شربت و قرص ملین

اثربخش ترین قرص ها و داروهای ملین عبارتند از :

قرص و شربت سی لاکس

این داروی برای رفع یبوست ناشی از ضعف عملکرد روده کاربرد دارد. این دارو باعث افزایش آب روده ها شده و زمان جذب مایعات را کاهش می دهد. درد و اسپاسم و تغییر رنگ ادرار به قهوه ای قرمز یا زرد از عوارض این دارو است. این دارو بهتر است قبل از خواب مصرف شود.

دستور مصرف :

ملین : بزرگسالان ۲-۱ قرص در روز

مسهل : ۲ تا ۳ قرص بطور همزمان قبل از خواب مصرف شود.

سامی لاکس

این داروی ملین حاوی برگ سنا و زیره است و در رفع فوری یبوست موثر خواهد بود. این دارو ممکن است باعث تغییر رنگ ادرار شود و حین مصرف آن نباید آزمایش ادرار را انجام داد. اثرات این دارو ۸ تا ۱۰ ساعت پس از مصرف آن مشخص می‌شود، پس باید شب ها قبل از خواب مصرف شود. همزمان با مصرف این دارو ۶ الی ۸ لیوان آب مصرف کنید.

دستور مصرف :

ملین : بزرگسالان ۲-۱ قرص در روز

مسهل : ۲ تا ۳ قرص بطور همزمان قبل از خواب مصرف شود.

شربت لاکتولوز

این دارو ملین هیپراسموتیک است که تاثیرگذاری سریع دارد. این ماده باعث جذب آب و افزایش حجم محتوای روده شده و به درمان یبوست کمک می‌کند. این دارو ۲۴ الی ۴۸ ساعت بعد عمل می‌کند. بهتر است این دارو همراه با شیر یا آب میوه مصرف شود. برای اثر بخشی می بایست هر ۱۲ ساعت یکبار از این شربت مصرف شود.

ساشه سوربیتول

این دارو نوعی ملین هیپراسموتیک است که در درمان کوتاه مدت اسهال موثر خواهد بود. این دارو با تقویت هیدرات شدن محتوای روده به دفع محتویات آن کمک می‌کند. از مصرف این دارو بیش از یک هفته به بپرهیزید.

محتویات این ساشه را در یک لیوان آب آبمیوه یا شیر حل کرده و میل کنید.

ساشه و پودر پسیلیوم

پسیلیوم یک ملین گیاهی حجم دهنده است که با جذب آب موجب افزایش حجم مدفوع شده و حرکات روده را تنظیم می‌کند.

بزرگسالان می‌توانند محتویات یک تا سه ساشه پسیلیوم را در روز در یک لیوان آب میوه یا شیر حل کرده و میل کنند.

پلی اتیلن گلیکول (PEG)

ملین پلی اتیلن گلیکول یک ملین اسموتیک با حفظ آب در مدفوع به افزایش تعداد دفعات اجابت مزاج کمک می‌کند. از این دارو برای درمان یبوست و آماده سازی روده قبل از کولونوسکوپی استفاده می‌شود.

ملین‌های گیاهی قوی و فوری

مصرف ملین‌های طبیعی و ملین های گیاهی عوارض جانبی کمتری داشته و به سرعت یبوست را درمان می‌کند. در ادامه ده ملین طبیعی را معرفی می کنیم:

دانه چیا : این ملین گیاهی سرشار از فیبر است و می تواند به دفع راحت مدفوع کمک کند.

انواع توت‌ها : انواع توت ها شامل توت فرنگی بلوبری یا شاتوت سرشار از از فیبر محلول و نامحلول هستند. فیبرهای نامحلول بدون جذاب به دفع راحت مدفوع کمک می کند.

دانه کتان؛دانه های کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین سی و پروتئین است و در درمان یبوست نقش مهمی دارد. دانه کتان سرشار از فیبر محلول و نامحلول است و مدفوع را نرم می‌کند.

روغن کرچک؛ این روغن نوعی اسید چرب است و به عنوان ملین کاربرد دارد. این ماده با فعال کردن یک گیرنده خاص در دستگاه گوارش باعث افزایش حرکت ماهیچه‌های روده شده و علائم یبوست را از بین می‌برد.

سبزیجات: همه انواع سبزیجات شامل اسفناج و کلم برای رفع یبوست مفید هستند. سبزیجات حاوی انواع ویتامین ها، مواد معدنی فیبر هستند و دفع مدفوع را آسان می‌کنند.

برگ گیاه سنا؛ این گیاه طبیعی یکی از ملین‌هایی است که با افزایش مایعات در روده بزرگ به دفع راحت مدفوع کمک می‌کند. داروهای ملین مثل سی لاکس از عصاره این گیاه تولید می‌شوند. برگ گیاه سنا می‌تواند به عنوان یک ملین خانگی قوی و فوری کاربرد داشته باشد. از برگ‌های این گیاه دمنوش تهیه کرده و برای مدت یک هفته میل کنید.

روغن زیتون : چربی‌های طبیعی موجود در روغن زیتون یک روان کننده یا ملین سریع است.

آلو: آلوی خشک و تازه یکی از معروف‌ترین ملین‌های طبیعی است. آلو نه‌تنها حاوی فیبر زیادی است بلکه دارای نوعی الکل قند است که با افزایش آب روده به درمان فوری یبوست کمک می‌کند.

ملین‌ها با کمک به بدن در بیرون کشیدن مایعات از دیواره‌های روده عمل می‌کنند و باعث نرم : https://www.mayoclinic.org به نقل از تر شدن و دفع راحت مدفوع می‌شوند. مسهل‌ها قادر به شستشوی مواد زائد یا رسوب زدایی دیواره های روده نیستند.

Laxatives work by helping the body to draw out liquids from the intestinal walls, making the fecal matter softer and easier to pass. Laxatives are not capable of flushing our waste products or descaling intestinal walls.

ملین‌ها چگونه یبوست را برطرف می‌کنند؟

ملین‌ها به روش‌های مختلف عمل می‌کند و اثربخشی هر یک در افراد مختلف متفاوت است. ملین‌های حجیم ساز که مکمل‌های فیبردار نامیده می شوند، بی خطرترین و ملایم ترین ملین برای استفاده در طولانی مدت هستند. برای تعیین ملایم مناسب و مصرف آن در طولانی مدت بهتر است با پزشک مشورت کنید.

نوع ملین (نمونه های برند)	نوع عملکرد	اثرات جانبی
اسمزی (MiraLAX، شیر فیلیپس منیزیا)	برای عبور راحت مدفوع، آب را به داخل روده بزرگ بکشید	نفخ، گرفتگی عضلات، اسهال، حالت تهوع، گاز، افزایش تشنگی خوراکی
جذب آب برای تشکیل مدفوع نرم و حجیم، باعث انقباض طبیعی عضلات نفخ، گاز، گرفتگی یا افزایش یبوست (اگر با آب کافی مصرف نشود.) (Benefiber، Citrucel، FiberCon، Metamucil)	فرم دهنده های خوراکی فله	روده می شود.
رطوبت را به مدفوع اضافه کنید تا مدفوع نرم شود و اجازه حرکات روده بدون فشار داده	عدم تعادل الکترولیت با استفاده طولانی مدت	نرم کننده های مدفوع خوراکی (کولاس، سرفاک) شود.
انقباضات ریتمیک عضلات روده را برای از آروغ زدن، گرفتگی عضلات، اسهال، حالت تهوع، تغییر رنگ ادرار با مشتقات سنا و کاسکرا (Dulcolax، Senokot)	محرک های خوراکی	بین بردن مدفوع تحریک کنید.
(Dulcolax، Pedia-Lax) شیاف رکتوم	انقباضات ریتمیک عضلات روده را تحریک کنید و مدفوع را نرم کنید.	تحریک رکتوم، اسهال، گرفتگی

خطرات و عوارض مصرف ملین ها

زیاده روی در مصرف ملین‌ها می‌تواند عوارض زیر را به همراه داشته باشد؛

تداخل در جذب دارو ها، مصرف ملین ها می‌تواند با برخی داروها مثل آنتی بیوتیک ها داروهای خاص قلب و استخوان تداخل داشته باشد.

تداخل در جذب مواد مغذی؛ برخی از این داروها می‌تواند منجر به عدم تعادل الکترولیت ها مثل کلسیم، کلرید، پتاسیم و منیزیم و سدیم شود. الکترولیت ها عملکرد بدن را تنظیم کرده و عدم تعادل در آنها می‌تواند باعث برهم زدن ریتم طبیعی قلب، ضعف و سرگیجه شود.

تشدید یبوست، اگر یبوست ناشی از یک بیماری جدی مثل آپاندیسیت یا انسداد روده باشد استفاده از ملین ها ممکن است خطرناک باشد. زیرا ملین ها توانایی روده برای انقباض را کاهش داده و یبوست را بدتر میکنند.

احتیاط برای زنان باردار و کودکان، مصرف ملین بدون تجویز پزشک برای کودکان زیر شش سال و زنان باردار ممنوع است. همچنین اگر اگر به کودک شیر می دهید، قبل از مصرف مسهل با پزشک مشورت کنید زیرا ممکن است این دارو از طریق شیر وارد بدن نوزاد شده و باعث اسهال شود.

در صورت مشاهده هر یک از عوارض زیر مصرف ملین‌ها را قطع و با پزشک مشورت کنید.

مدفوع خونی یا خونریزی از مقعد

اسهال شدید
بی حالی ضعف سرگیجه
چه افرادی نباید ملین مصرف کنند؟
: مصرف ملین ها برای افرادی با شرایط زیر ممنوع است

تنگی و انسداد روده
دردهای شکمی ناشناخته
خونریزی رکتوم با علت نامشخص
بیماریهای التهابی روده
آپاندیسیت
زنان باردار، شیرده و کودکان زیر ۶ سال (فقط با مجوز پزشک)
نحوه مصرف ملین ها
قبل از مصرف هر ملینی در مورد دستور مصرف آن پزشک مشورت کنید. رعایت نکات زیر در مورد مصرف این داروها عملکرد بهتر آن کمک می کند.

برخی ملین ها باید در ساعت خاصی از روز مثلاً اول صبح یا آخر شب مصرف شود.
اگر از ملین های فله ساز یا اسمزی استفاده می‌کنیم، نوشیدن مایعات زیاد مهم است چرا که می تواند باعث کم آبی بدن شوند.
هرگز بیش از دوز توصیه شده از این دارو را استفاده نکنید. زیرا ممکن است مضر بوده و عوارض جانبی داشته باشد.
برای رفع یبوست هر روز از آنها استفاده نکنید، زیرا ممکن است مضر باشد.