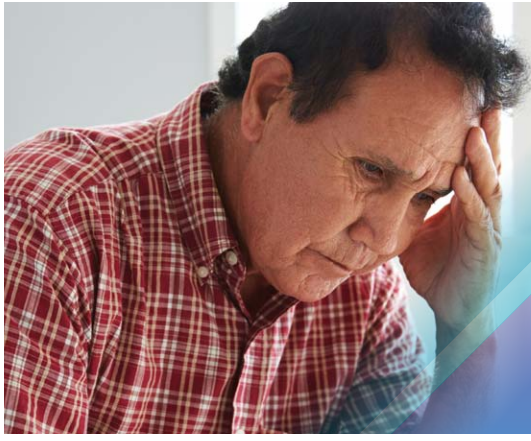


الإمساك



ما هو الإمساك؟ يمكن تعريف الإمساك بأنه حالة حيث تكون عدد مرات التغوط أقل كثيراً من المعتاد، أو أن تكون عملية التغوط مصاحبة ببراز جاف حيث يصبح إخراجه مؤلماً وصعباً. فكل شخص لديه عادات تغوط مختلفة. فيمكن أن يتراوح عدد مرات التغوط للشخص من 3 مرات في اليوم إلى 3 مرات في الأسبوع.

المتابعة

- إذا تسبب الإمساك في مشكلة لك، فإنه من المفيد الحفاظ على مذكرات لمشاركته مع طبيبك. وتأكد من الإجابة على الأسئلة التالية:
- متى تتم عمليات التغوط؟
- هل كنت في حاجة إلى ملين أو حقنة شرجية للتغوط؟
- هل يصاحب التغوط ألم أو براز جاف وصلب؟

ما الذي يمكن أن تفعله لمساعدة نفسك؟

- ما لم يخبرك طبيبك بغير ذلك، فمن المهم اتباع نظام غذائي يحتوي الكثير من الألياف وشرب الماء بكثرة طوال اليوم.
- ومن المصادر الجيدة للألياف:
- الخبز المصنوع من الحبوب
- الخضروات والفاكهة الطازجة
- الفاصوليا والبازلاء والمكسرات
- ممارسة الرياضة، على الأقل ممارسة المشي يوميًا، إذا استطعت.
- الذهاب إلى الحمام عندما تشعر بالحاجة للذهاب.
- لا تتجاهل رغبتك في التغوط.
- قم بمناقشة استخدام الملينات مع طبيبك أو ممرضتك.



يُعد الإمساك العابر شائعًا وغالبًا ما يصيب واحدًا من كل ثلاثة أشخاص. يمكن أن يكون الإمساك مؤلماً للغاية ويؤثر سلبًا على استمتاع الأشخاص بحياتهم.

ما هي أعراض الإمساك؟

- عدم القدرة على التغوط
- براز صغير وصلب
- صعوبة في إخراج البراز
- عدد مرات تغوط أقل من المعتاد كل ٣ أيام
- زيادة الغازات
- الشعور بالامتلاء أو الانتفاخ
- شعور بالامتلاء في المستقيم بعد التغوط
- ألم أثناء التغوط

ما هي مسببات الإمساك؟

- تغييرات في نظام الغذاء وتناول السوائل
- تقليل الأنشطة أو التمارين
- الغثيان والقيء
- أي مشكلة طبية لها تأثير على الأمعاء، مثل السرطان أو التهاب الأمعاء (IBS) أو السكري، أو انخفاض الغدة الدرقية
- اضطرابات الدم، مثل ارتفاع نسبة الكالسيوم
- العديد من الأمراض التي تؤثر على الجهاز العصبي، مثل اعتلالات الأعصاب الطرفية أو إصابات النخاع الشوكي أو داء باركنسون
- أنواع عديدة من الأدوية، مثل المواد الأفيونية أو مضادات الحموضة أو بعض أدوية العلاج الكيميائي أو مضادات الاكتئاب أو مكملات الحديد أو أدوية الحساسية مع مضادات الهستامين ومضادات الاختلاج.

الرعاية الخاصة بالإمساك

الملينات المحفزة وهي ملينات تقوم بتحفيز الأعصاب في الأمعاء الغليظة (القولون والمستقيم). وتتسبب هذه في زيادة ضغط العضلات في جدار الأمعاء الغليظة أكثر من المعتاد. ويدفع هذا البراز للخارج. وتعد Senna و bisacodyl من الملينات المحفزة.

متى يتم استخدام الأدوية الموصفة طبيًا لعلاج الإمساك؟

في بعض الأحيان، يعاني المرضى من الإمساك بسبب الأدوية الأفيونية وقد لا يتغلبوا عليه حتى مع عن طريق استخدام أدوية ملينة. ويتوفر الآن العديد من الأدوية الموصفة طبيًا لهذه المشكلة. استشر طبيبك إذا كنت في هذا الموقف.

اتصل بطبيبك إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

- حمى
- ضعف أو شعور بالإعياء الشديد
- ألم غير عادي
- قيء صفراوي (سائل أصفر فاتح أو أخضر)
- انتفاخ البطن أكثر من المعتاد
- ألم شرجي حاد
- تسرب البراز من المستقيم
- وجود دم في البراز أو في المرحاض

- إذا كان سبب الإمساك هو مرض أو دواء ما، فقد يوصي طبيبك بإجراء تغييرات في علاجك لمحاولة التخفيف من الإمساك.
- على الرغم من أن بعض الناس يفضلون الحقن الشرجية، إلا أن الأغلبية يحاولون السيطرة على الإمساك باستخدام الملينات. وتشمل أدوية الملينات العديد من المنتجات التي تباع دون وصفة طبية في الصيدليات والأسواق وغيرها من المنتجات التي لا تتوفر إلا بوصفة طبيب.

ما الأنواع المختلفة والمتوفرة من الملينات وكيف تعمل؟

ملينات البراز وتعمل عن طريق ترطيب وتلين البراز. ويعمل دوكوسات الصوديوم (أو Colace) بهذه الطريقة.

ملينات تشكل كتلات وأحيانًا يطلق عليها مكملات الألياف. فهي مثل الألياف في النظام الغذائي وتعمل جزئيًا عن طريق امتصاص الماء وزيادة كتلة (حجم) البراز. **السيليوم** (أو Metamucil) و **بولي كريفيل** (أو FiberCon) و **ميثيل** (أو Citrucel) يعملوا بهذه الطريقة. بعض المرضى لا يتحملون الألياف. استشر طبيبك، وإذا كنت لا تتناول مكملات الألياف، فابدأ ببطء واشرب الكثير من السوائل.

الملينات الأسموزية تعمل عن طريق زيادة كمية السوائل في الأمعاء. حيث يتم تلين البراز وتحفيز عضلات جدران الأمعاء للعمل. **البولي إيثيلين جلايكول** (أو Miralax و Lactulose) هي أمثلة على هذا النوع من الملينات.

عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project. وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).

سلسلة تعليم المرضى

الإمساك