



- الألياف الصناعية: حيث أثبتت الدراسات أنها تقيد مرضى الإمساك وهي آمنة بشكل كبير ويمكن الاستمرار عليها إذا دعت الحاجة إلى ذلك .
- المليينات بأنواعها: ولكن لا ننصح بالاستمرار عليها فترات طويلة. الأدوية التي تزيد كمية السوائل في القولون.
- بعض التحاميل والحقن الشرجية عند الضرورة القصوى.
- الأدوية التي تساعد في حركة القولون عند الضرورة.

- إذا كنت تعاني من أعراض القلق المزمن (صداع متكرر، آلام غير مفسرة في الجسم، خفقان في القلب، ضيق في التنفس، تسميل في الأطراف، دوخة مستمرة، صعوبة في النوم، وسوسة مستمرة، وغير ذلك من أعراض القلق) أو أعراض الاكتئاب (الحزن المستمر البكاء المتكرر، قلة النوم، أو كثرته، عدم وجود حماس للحياة، قلة الأنشطة الاجتماعية الميل إلى الانطوائية والسلبية) فننصحك بمراجعة الطبيب النفسي حيث أنه أقدر الناس على مساعدتك في علاج هذه الأعراض وغيرها بإذن الله.



الأدوية:

تعج الصيدليات بالعديد من الأدوية والمليينات المفيدة وتعتبر الغالبية العظمى من هذه الأدوية آمنة وليس لها مضاعفات كبيرة ولكن لا بد من استخدامها تحت إشراف طبي (وذلك عند فشل المحاولات الأولية مثل تغيير نمط الأكل والسلوك وغيرها) ومن هذه الأدوية:

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية
إعداد الجمعية السعودية للجهاز الهضمي

مقوق الطب والنشر محفوظة للجمعية السعودية للجهاز الهضمي
الطبعة الثانية - ١٤٣٢ هـ / ٢٠١١ م
www.saudigastro.com

SGA
SAUDI
GASTROENTEROLOGY
ASSOCIATION | الجمعية السعودية
للجهاز الهضمي

الإمساك المزمن
Constipation

ما هو القولون؟

القولون هو الجزء الأخير من الامعاء ويسمى الامعاء الغليظة ويصل ما بين الامعاء الدقيقة وفتحة الشرج ويبلغ طوله حوالي متر و 60 سم ويقوم بامتصاص الماء والأملاح مما يؤدي إلى تماسك البراز بشكل صلب وتخزينه حتى إخراجة

ما هو الإمساك؟

الإمساك مرض شائع لا يكاد يسلم منه شخص على الأقل في مرحلة ما من حياته لكن نسبة الإصابة به تزداد عند كبار السن.

ويمكن أن يعرف الإمساك بأحد التعريفات التالية:

- قلة عدد مرات التبرز (التبرز بمعدل أقل من مرة كل ثلاثة أيام)
- كون البراز قاسياً جداً مما يؤدي إلى صعوبة في إخراجة.

كيف يحدث الإمساك؟

يحدث الإمساك عادة بسبب خلل في الحركة الطبيعية للقولون لتؤثر على دفع الفضلات بشكل منتظم باتجاه فتحة الشرج. وفي حالات نادرة يحدث بسبب خلل كامل في الأعصاب المغذية للأمعاء الدقيقة والغليظة.

ماهي أسباب الإمساك؟

هناك أسباب كثيرة للإمساك نذكر منها التالي:

1. أسباب غذائية بسبب قلة السوائل والألياف في الطعام.
2. أسباب سلوكية مثل قلة الحركة وعدم التبرز بانتظام.
3. أسباب نفسية مثل التوتر وال اكتئاب ومتلازمة القولون العصبي.

4. أسباب ميكانيكية مثل انسداد القولون بسبب الأورام أو الالتهابات الشديدة للقولون وغيرها.
5. أمراض في الغدد الصماء: مثل كسل الغدة الدرقية ومرض السكري.
6. أسباب عصبية مثل جلطات المخ ومرض الرعاش وغيرها.
7. أعراض جانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الألم الشديدة وبعض أدوية الأمراض النفسية والضغط والصرع وغيرها.
8. أسباب خلقية منذ الولادة.



كيف يتم تقييم المريض الذي يعاني من الإمساك؟

يتم ذلك عادة بالاستماع إلى قصة المرض من قبل الطبيب المختص بعد ذلك يتم فحص المريض سريرياً وبناء عليه قد يكتفي الطبيب بذلك (في معظم الحالات) مع إعطاء نصائح ومليينات وقد يحتاج الطبيب إلى عمل بعض فحوصات الدم أو البراز وربما لجأ إلى المزيد من الفحوصات (في حالات الإمساك المزمن والشديد) مثل:

- تنظير القولون أو أشعة القولون المقطعية.
- وربما احتاج الطبيب إلى عمل فحص وتقييم لحركة القولون والمستقيم.

كيف يتم علاج الإمساك؟

حتى تكون هناك نتائج إيجابية على المدى البعيد يحتاج مريض الإمساك المزمن إلى برنامج متكامل يبدأ بالتشخيص الدقيق وتحسين الجوانب الغذائية والنفسية وينتهي باستعمال بعض الأدوية عند الحاجة مع المتابعة المستمرة.

الجوانب الغذائية:

يعتبر الغذاء السليم أحد أهم العناصر العلاجية لذا ينصح المريض بالتالي:

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف حيث أثبتت الدراسات الكثيرة.
- أن الغذاء الغني بالألياف هو من أفضل الأطعمة لمريض الإمساك
- مثل الفواكه بأنواعها والخضروات الطازجة والنخالة والبر.
- الإكثار من شرب السوائل (حوالي 2 لتر يوميا).

الجوانب النفسية:

- الاسترخاء والتعامل مع ضغوط الحياة المختلفة بطريقة إيجابية.
- ممارسة الرياضة بانتظام.

