

سلسلة مطويات التوعية الصحية (٧٨)

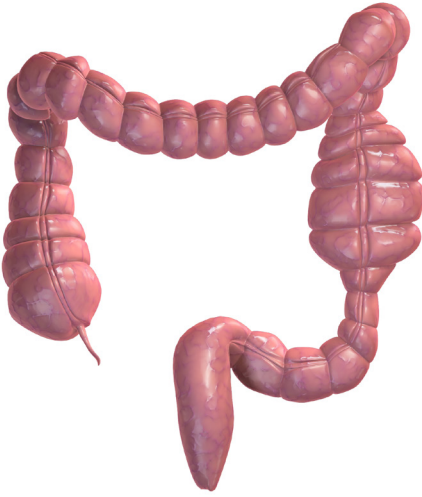


الإمساك



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

إن الجهاز الهضمي يُعد أنبوبة متصلة من الفم إلى فتحة الشرج (المخرج). ويقوم هذا الجهاز بتقطيع الطعام إلى أجزاء صغيرة يسهل على الأمعاء امتصاصها، وعند انتقال الطعام المعالج بإفرازات المعدة والعصارة الصفراوية وعصارة البنكرياس، تقوم الأمعاء الدقيقة ذات الستة أمتار بامتصاص الطعام من الجدار إلى مجرى الدم، حيث تنتقل مكونات الطعام الأساسية من بروتينات ونشويات ودهون عن طريق الدم إلى الكبد لاستفادة الجسم منها، وما يتبقى من محتويات الأمعاء الدقيقة يصل إلى الأمعاء الغليظة (القولون).



إن هذه الفضلات المتبقية في نهاية الأمعاء الغليظة لا تحتوي على أي مواد مفيدة، فقد قامت الأمعاء الدقيقة بعملها بامتصاص كل ما هو مفيد من هذه الأطعمة، وعند وصول هذه الفضلات إلى القولون يقوم عن طريق أجزائه المختلفة وتقلصاته الدقيقة بدفع الفضلات شيئاً فشيئاً إلى نهاية القولون بعد امتصاص ٩٠٪ من السوائل منها، إن كمية السوائل المندفعة من الأمعاء الدقيقة إلى القولون تُقدّر تقريباً بـ ١ لتر واحد يومياً.

ما تعريف البراز الطبيعي؟

تختلف عملية التبرز بين الأشخاص، ولكن في المتوسط تُقدّر الحاجة إلى التبرز من ثلاث مرات يومياً إلى ثلاث مرات أسبوعياً، وهذا يُعتبر طبيعياً جداً ولا يحتاج إلى أي علاجات خاصة إذا كان المريض لا يشتهي من صعوبة في عملية التبرز، أو أن يكون البراز صلباً يصعب إخراجَه دون معاناة.

ما الإمساك؟

يعرف الإمساك بالحالات التي يكون فيها معدل التبرز أقل من ثلاث مرات اسبوعياً، ويمتد إلى مرة واحدة كل ١٠ أو ١٥ يوماً. كما يكون البراز صلباً وجافاً، مما يؤدي إلى جرح في المستقيم. وعادةً ينتج الإمساك عن خمول في حركة القولون، مما يؤدي إلى بطء في حركة الفضلات وزيادة في امتصاص السوائل من الفضلات، وقد ينتج الإمساك من تغيير في طبيعة الطعام، وقلة تناول السوائل، وقلة الحركة والخمول، وكذلك ينتج من حالات القلق والتوتر النفسي، كما أن تناول بعض الأدوية مثل الحديد والمواد المهدئة والمخدرة، والعقاقير الخاصة بتسكين الآلام، وبعض الأدوية الخاصة بعلاج ارتفاع ضغط الدم، تؤثر سلباً في حركة القولون، مما يؤدي إلى الإمساك الشديد. وكذلك أحد أسباب الإمساك هو الأورام الحميدة أو الخبيثة والتي تؤدي إلى ضيق في أنبوبة القولون مما ينتج عن ذلك الإمساك الشديد أو التغير في طبيعة البراز.

يصاحب الإمساك عادة الانتفاخ في منطقة البطن، والضغط في المستقيم وشعور بالامتلاء وعدم القدرة على التخلص من البراز أثناء عملية التبرز.

متى يلزم مراجعة الطبيب الاستشاري؟

إن التغير المفاجئ في عملية التبرز وخاصة بعد سن الأربعين يعتبر من أهم الأعراض التي يجب مراعاتها؛ حيث أنها من الممكن أن تدل على وجود مرض عضوي في القولون كالسرطان وغيره.



كذلك فقدان الوزن والآلام الشديدة في أسفل البطن وخروج البراز مخلوطاً بالدم تعتبر من العلامات المهمة لوجود مرض في بطانة القولون. إن الفحص المبكر في هذه الحالات يؤدي إلى اكتشاف بعض الأمراض مبكراً، وبناءً عليه يتم علاجها بصورة جيدة، وخاصة استئصال الأورام وهي في مراحلها الابتدائية. إن وجود بعض الأمراض مثل مرض السكري ومرض نشاط الغدة الدرقية كليهما من الممكن أن يؤثر في عملية التبرز، محدثاً إمساكاً أو إسهالاً مصحوباً بأعراض مرض سابق كما ذكر سابقاً.

ما التحاليل الواجب عملها للقولون؟

بعد مراجعة الطبيب وسماع القصة المرضية، وبعد إجراء الفحص السريري للمريض من الممكن أن يلجأ الطبيب الاستشاري إلى طلب بعض التحاليل مثل بعض فحوص الدم، وفحوص خاصة بالبراز لمعرفة وجود أي التهابات أو أي دم غير واضح للعين المجردة، وكذلك أشعة ملونة للقولون أو منظار القولون.

كيفية التغلب على الإمساك

١. ينصح بتناول الوجبات الغذائية الصحية بانتظام مع تناول كميات كافية من السوائل يومياً وخاصة في الأيام الحارة، حيث أن الأشخاص -خاصة الذين يتعرضون لأشعة الشمس- يفقدون معها كميات من العرق كبيرة، وعادة

ينتج الإمساك الشديد بسبب محاولة الجسم الحفاظ على كمية من السوائل وامتصاصها من فضلات القولون. ٢. التوجه مباشرة لقضاء الحاجة كلما شعر الإنسان بالحاجة إلى ذلك وعدم تأخير هذه الرغبة، حيث أن ذلك يؤدي إلى توسيع المستقيم والإمساك.

٣. تناول كميات كافية من الألياف الطبيعية: يحتاج الإنسان الطبيعي من ٢٥-٣٥ جم يومياً من الألياف وذلك لانتظام حركة القولون، حيث أن الألياف الطبيعية - وخاصة غير القابلة للهضم - تبقى في الأمعاء الدقيقة وتنتقل بعد ذلك إلى القولون وتقوم هذه الألياف بامتصاص السوائل حولها مما يجعل البراز ليناً وسهل الحركة. وكذلك تقوم هذه الألياف بتقليل نسبة حدوث سرطان القولون، وتكيسات القولون، والإمساك الشديد واضطرابات الجهاز الهضمي وتوجد هذه الألياف في الفواكه والخضروات والحبوب بأنواعها وكذلك توجد على صورة مستحضرات طبية بأشكال مختلفة.

شكر وتقدير

للدكتور محمد عايش الشمالي

استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد

كلية الطب - جامعة الكويت



من منشوراتنا



إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب. 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للتواصل: 22052112

للاستفسارات (واتس آب): 97244063



لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى إدارة العلاقات العامة والإعلام لجمعية صندوق إعانة المرضى