



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 إخراجه 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. وعادة 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 ان تناول بعض الأدوية مثل الحديد والمواد المهدئة والمخدرة، والعقاقير الخاصة بتسكين الآلام، وبعض الأدوية الخاصة بعلاج ارتفاع ضغط الدم، تؤثر سلبياً 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 الخروج.

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

متى يلزم مراجعة الطبيب الاستشاري؟

إن التغير المفاجئ في عملية الخروج 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 الخروج، 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.

يُعتبر منظار القولون من أهم الفحوص التي يقوم بها استشاري أمراض الجهاز الهضمي، فبعد تحضير القولون عن طريق تناول المواد المسهلة للتخلص من الفضلات، يُعطى المريض مادة مهدئة عن طريق الوريد. بعدها يقوم الطبيب بمساعدة ممرضة متخصصة بإدخال منظار القولون عن طريق فتحة المخرج، وتدرجياً يستطيع الطبيب الوصول بطرف المنظار والمحتوي على

عدسات خاصة لنقل الصورة الداخلية وإلى جهاز تلفزيوني. إن هذه العملية تتم بدقة متناهية، ولا تحدث أي مضاعفات جانبية للمريض، ولا يחדش جدار القولون، وهذا في الدرجة الأولى يعتمد على الخبرة الواسعة لانتشار أمراض الجهاز الهضمي. إن فحص بطانة القولون تكشف للطبيب أنواعاً مختلفة من أمراض القولون الحميدة وأورام القولون الخبيثة وكذلك الحصول على عينات لفحصها مخبرياً من جدار القولون.

اتباع نظام غذائي صحي

1. 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.
2. التوجه مباشرة لقضاء الحاجة كلما شعر الإنسان بالحاجة إلى ذلك وعدم تأخير هذه الرغبة، حيث أن ذلك يؤدي إلى توسيع المستقيم والإمساك.
3. 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.

الألياف الطبيعية

الألياف هي مواد متواجدة في الطبيعة على هيئة لحاء الخضروات، ومتواجدة في الفواكه والحبوب بمختلف أشكالها. ولأن الجهاز الهضمي لا يستطيع هضم هذه المواد فإنها تصل إلى نهاية الأمعاء وتقوم بتنشيط حركة الأمعاء.

وتتلخص فوائد الألياف العالية في الطعام في الآتي:

أولاً: عند مرضى السكري تقوم الألياف العالية بالتقليل من ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتقلل من كمية الأنسولين التي يحتاجها الجسم، كما تقلل من نسبة ارتفاع السكر بعد الأكل. ثانياً: أما عند مرضى السمنة فإن الألياف العالية تعطي الشعور بالشبع والامتلاء، وفي الوقت نفسه لا تحتوي على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية، وعليه فإنها تساعد على انخفاض الوزن.

ثالثاً: عند مرضى القلب والشرايين التاجية فإن الألياف العالية تساعد على انخفاض نسبة الكوليسترول، مما يؤدي إلى الحماية من أمراض القلب وانسداد الشرايين.

رابعاً: في حالات سرطان القولون فإن الألياف العالية تساعد على منع الإصابة بهذا المرض، وقد تبين أن استعمال الفواكه والخضروات والحبوب المختلفة بما تحتويه من ألياف لها قدرة عالية على تنظيم حركة القولون ومعالجة حالات تكيس القولون والبواسير والإمساك الشديد.

كميات الألياف في الأطعمة

الخضروات (مطبوخة عدا ما يُذكر خلافه)

مجموع الألياف	الألياف الغير مهضومة	الألياف القابلة للهضم	الكمية المتأولة	النوع
3.96	1.76	2.20	كروة واحدة	خرشوف
1.48	1.17	0.31	1/2 كوب	هيلون
1.89	1.43	0.46	1/2 كوب	لوبيا / فاصوليا خضراء
5.48	4.10	1.38	1/2 كوب	فاصوليا حمراء
4.72	3.67	1.06	1/2 كوب	فاصوليا بيضاء
2.58	1.42	1.15	1/2 كوب	البروكلي
3.50	20.9	1.41	1/2 كوب	الكرنب المسلوق
1.51	0.95	0.56	1/2 كوب	كرنب ملفوف
0.73	0.46	0.27	1/2 كوب	ملفوف نيئ
2.42	1.48	0.94	1/2 كوب	جزر
2.30	1.54	0.77	1/2 كوب	القرنبيط الأبيض
1.20	0.69	0.60	1/2 كوب	القرنبيط الأبيض نيئ
0.96	0.54	0.42	1/2 كوب	سالاري (الكرفس الأمريكي)
3.03	1.72	1.31	1/2 كوب	الذرة
0.52	0.42	1.10	1/2 كوب	خيار
0.96	0.93	0.20	1/2 كوب	بادنجان
3.36	3.04	0.48	1/2 كوب	بازلاء خضراء
0.24	0.19	0.06	1/2 كوب	الخس الطازج
1.95	0.78	0.70	1/2 كوب	بصل نيئ
2.07	1.61	0.47	1/2 كوب	سبانخ

النوع	الكمية المتتالة	الألياف القابلة للهضم	الألياف الغير مهضومة	مجموع الألياف
قرع مطبوخ	1/2 كوب	1.64	1.23	2.87
طماطم طازجة	1/2 كوب	0.45	0.72	1.17
القرع الصيفي (الكوسا الكبيرة)	1/2 كوب	0.27	0.99	1.26

الفواكه (طازجة ما عدا المذكورة)

النوع	الكمية المتتالة	الألياف القابلة للهضم	الألياف الغير مهضومة	مجموع الألياف
تفاح مع القشرة	1	0.97	1.79	2.76
مشمش	كوب واحد	1.25	2.18	3.13
موز	1	0.91	6.52	7.20
توت أسود	كوب واحد	0.91	6.52	7.20
الشمام (البطيخ الأصفر)	قطعة واحدة	0.64	0.43	1.07
كرز	كوب واحد	0.72	1.16	1.88
جريب فروت	1	2.21	1.40	3.61
عنب	كوب واحد	0.34	0.78	1.12
برتقال	1	1.90	1.19	3.14
أجاص (مع القشرة)	1	1.00	3.32	4.32
أناناس	كوب واحد	0.48	1.38	1.86
البرقوق / الخوخ	1	0.66	0.33	0.99
توت العليق	كوب واحد	0.49	5.79	6.03
الفراولة	كوب واحد	1.04	2.83	3.87
البطيخ الأحمر	قطعة واحدة	0.96	0.96	1.93

الحبوب ومنتجاتها

مجموع الألياف	الألياف الغير مهضومة	الألياف القابلة للهضم	الكمية المتأولة	النوع
0.67	0.25	0.42	شريحة واحدة	الخبز الفرنسي
0.50	0.25	0.24	شريحة واحدة	الخبز الأبيض
2.11	1.65	0.46	شريحة واحدة	الخبز الأسمر
8.72	7.27	1.45	30 جم	حبوب النخالة
0.45	0.35	0.10	30 جم	كورن فليكس
4.08	2.12	2.04	30 جم	نخالة الشوفان
2.51	1.50	1.00	30 جم	دقيق أو طحين الشوفان
2.64	2.18	0.45	30 جم	قطع الحنطة
5.27	4.90	0.37	1/2 كوب	الأرز الأسمر
1.42	1.11	0.31	1/2 كوب	الأرز الأبيض
2.56	1.09	1.47	60 جم	معكرونة سباجيتي
7.95	7.17	0.78	1/2 كوب	لوز محمص
6.34	3.96	2.38	1/2 كوب	فول سوداني محمص

شكر وتقدير

للدكتور محمد عايش الشمالي
استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد
كلية الطب - جامعة الكويت

ساهم معنا بـ

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

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