

الإمساك

يُحصل الإمساك لدى المحاس البراز وامتناعه عن الخروج بسهولة بالمقارنة مع العادة. ولكل إنسان عاداته في هذا الشأن إذ أن بعضهم يفعل ذلك مرة أو مرتين يوميا وآخرون قد لا تتحرك أمعاءهم إلا كل يومين أو ثلاثة. فإذا خفت النسبة عن ما هو معتاد اعتبر ذلك إمساكا تختلف درجته باختلاف نسبته.



أسباب الإمساك

- الاستلقاء الدائم والتخفيف من الحركة
- عدم التغيير في نوعية الأطعمة، لا سيما الامتناع عن تناول المأكولات المحتوية أليافاً طبيعية كالحضار والفواكه.
- الإكثار من الأدوية المسهلة فيحصل الإمساك عند عدم استعمالها.
- الضغوط النفسية خاصة لدى الأطفال أثناء فترة تمرينهم للتحكم بالبراز
- الألم الناتج عن وجود بثور أو بواسير أو جروح (ناسور) على مدخل الشرج مما يؤدي إلى الامتناع عن تحريك الأمعاء وبالتالي إلى الإمساك
- وجود ديدان في البراز مما يؤدي إلى تجنب الذهاب إلى الحمام.
- السلوك الجنسي الشاذ لا سيما مع الأطفال
- في حالات نادرة قد تؤدي بعض الأورام إلى انسداد مجرى البراز في الشرج وبالتالي إلى الإمساك

علاج الإمساك

الكبار: يشكل الغذاء المتوازن العنصر الأساسي لعلاج الإمساك. من ضمن ذلك الإكثار من شرب الماء وتناول الحشائش الطبيعية والحضار والفواكه والإبقاء على قشور بعضها كالتفاح والخيار والخوخ والمشمش. كما يساعد المشي والتمارين الرياضية على تليين المعدة، كذلك يساعد علاج بعض الحالات المرضية كالتهابات الشرج أو البواسير والناسور والديدان في إيجاد حل لقسم من حالات الإمساك. والأفضل دائما تجنب المليينات خاصة كعلاج مزمن إلا بناء على نصيحة الطبيب.

الصغار: بالإضافة إلى الكشف على الشرج للتأكد من عدم وجود حالات مرضية تحتاج إلى علاج خاص، على الأهل الاهتمام بتقديم الغذاء المتوازن المحتوي أيضا على مليئات طبيعية كمشرب الماء والعصير (كالبرتقال والتوت) والخضار والفواكه. وإن لم تنجح تلك الوسائل الطبيعية على الأهل الاتصال بالطبيب. كذلك فإن استشارة الطبيب واجبة في الحالات التالية :

- وجود استفراغ متكرر مع الإمساك.
- ظهور دم من مدخل الشرج.
- وجود ألم في المعدة مع الإمساك.
- إذا أصبح لون البراز اسوداً.
- وجود امراض جلدية واضحة او ديدان على مدخل الشرج.

استشارة الطبيب

تجب استشارة الطبيب في الحالات التالية:

- وجود استفراغ متكرر مع الإمساك
- ظهور دم من مدخل الشرج
- وجود ألم في المعدة مع الإمساك
- اسوداد لون البراز
- وجود أمراض جلدية واضحة أو ديدان على مدخل الشرج.