

الإمساك (عند البالغين)

ما هو الإمساك؟

يعني الإمساك خروج براز (غائط) صلب جاف يمكن أن يكون مؤلماً أحياناً.

والإمساك شائع، إذ يُصاب به واحد من كل خمسة أشخاص.

يختلف مدى تكرار التبرز باختلاف الأشخاص ويتراوح بين مرة ومرتين في اليوم إلى مرة كل 3 أيام. مع تقدّمنا في السن يقل تكرار تبرزنا. لكن الإمساك مغاير للعادة الطبيعية للشخص.

أسباب الإمساك؟

هناك بعض الأسباب الشائعة للإمساك.

الغذاء

- عدم شرب ما يكفي من الماء
- قلة الألياف في الغذاء

أسلوب المعيشة

- عدم ممارسة التمارين بانتظام
- الانتظار مدة طويلة قبل الذهاب إلى دورة المياه
- تغيير الروتين، مثل السفر أو تغيير ساعات العمل
- الحمل – نتيجة تأثير الهرمونات وقلة النشاط وضغط الرحم المتنامي على الأمعاء
- التقدم في السن – بسبب ضعف تقلص عضلات الأمعاء والاعتماد على الأدوية بانتظام
- الدواء – بسبب استخدام مسكنات الألم القوية ولكن أيضاً بعد التوقف عن استخدام المسهلات
- المرض المزمن – بما في ذلك حالات معينة تصيب الأمعاء والاكنتاب.

ما هي الأعراض؟

- الشدّ والألم عند إخراج البراز الصلب
- عدم التبرز لبضعة أيام
- مغص معوي، مع أن الألم لا يكون عادةً شديداً
- انتفاخ المعدة وخروج الريح
- ضعف الشهية أو نقص الوزن
- الغثيان
- شعور عام بضعف الصحة
- نزف خفيف نتيجة تمزق في الجلد حول الشرج (خارج الفتحة الخلفية).

في قسم الطوارئ

إن ما يحصل في قسم الطوارئ يتوقف بدرجة كبيرة على سبب حضورك إلى المستشفى.

إذا كنت قد أتيت إلى المستشفى وأنت تشعر بالألم في البطن وتم استبعاد مسببات الألم الخطيرة الأخرى، وكان ألمك يستقر، فسيتم عادة إعطاؤك العلاج للإمساك الذي تعاني منه.

سيكون العلاج (راجع ظهر الصفحة) على شكل مسهلات تساعد على خروج البراز عبر الأمعاء، وكذلك لبائس (تحاميل) تساعد على خروج البراز الصلب بقدر أقل من الألم.

قد يلزم استخدام حقن شرجية (راجع ظهر الصفحة) لمساعدتك على تحريك محتويات الأمعاء وخروج البراز.

إذا كنت تشعر بالألم حاد وشعرت بتوسعك شديد فقد يكون لديك أمر أخطر من الإمساك ويجب أن تخبر طبيبك.

إن التغيير الذي يحصل في عادة تفريغ أمعائنا قد يمثل وجود مرض ضمني خطير لكنه غير حاد، ويجب متابعة هذا الأمر مع طبيبك المحلي.

الإمساك (عند البالغين)

خيارات العلاج

سيعتمد العلاج على سبب الإمساك الذي تعاني منه.

المسهلات

تؤخذ عن طريق الفم للمساعدة على تليين البراز، وهي تشمل عصير القراصيا وColoxyl وLactulose وMetamucil والبارافين السائل. يجب أن توقف هذه الأدوية تدريجياً وأن تستعوض عنها بتغيير غذائك حسبما يتم اقتراحه. تُعتبر القراصيا والعنب، وكذلك معظم الفواكه، مسهلات جيدة.

اللبائس (التحاميل)

هي أقراص يتم غرزها في الفتحة الخلفية، مثل الغليسيرين.

الحقن الشرجية

وفيها يتم إدخال سائل خاص مثل microlax إلى المستقيم وإبقاؤه لأطول مدة ممكنة ليحصل التبرز.

متى عدت إلى المنزل

الغذاء

- اشرب كميات وفيرة من السوائل ولكن بدون إفراط وبدون أن تشرب كمية إضافية تزيد على ليتر في اليوم
- أضف بصورة تدريجية من كمية الألياف التي تأكلها (كالحبوب النباتية والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه). هناك كميات قليلة جداً من الألياف في المأكولات "التي لا خير فيها" ('junk').

أسلوب المعيشة:

- قم بمزيد من التمارين – المشي أو الركض بصورة منتظمة أمر جيد.
- لا تؤخر الذهاب إلى دورة المياه للقيام بأولويات أخرى. انتظم في ذلك.
- راجع كل أدويةك مع طبيبك المحلي أو الصيدلي وغير الأدوية المسؤولة عن حصول الإمساك.

تعليمات:

كن مدركاً لما يلي

قد يكون التغيير الحاصل في عادة تبرزك إشارة مبكرة لسرطان الأمعاء وإن لم يتبين وجود سبب واضح، تابع الأمر مع طبيبك العام أو يوصى بمراجعة اختصاصي في طب المعدة والأمعاء.

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES