



راجعت قسم الطوارئ بسبب الإمساك. فحصك الطبيب ولم يجد سبباً خطيراً يستدعي بقاءك في المستشفى. توضح لك هذه الورقة كيف تعيد حركة الأمعاء إلى طبيعتها، ومتى يجب أن تعود.

ما هو؟

الإمساك يعني أن تتبرز أقل من المعتاد، أو أن يكون البراز قاسياً أو جافاً أو مؤلماً عند إخراجه. من أشيع أسبابه قلة شرب السوائل، وقلة الألياف في الطعام، وقلة الحركة، وتأجيل الذهاب إلى الحمام، وبعض الأدوية، خاصة المسكنات القوية. وقد يسبب مغصاً وانتفاخاً في البطن وشعوراً بعدم الإفراغ الكامل.

كيف تعتنى بنفسك في المنزل

- اشرب الماء بكثرة خلال اليوم، ما لم يطلب منك الطبيب تقليل السوائل.
- أكثر من الألياف: الفواكه والخضار والفاصولياء والعدس والخبز أو الحبوب الكاملة، وزدها تدريجياً.
- امشي أو تحرك كل يوم، فالنشاط يساعد الأمعاء على العمل.
- اذهب إلى الحمام عندما تشعر بالحاجة، ولا تؤجل ذلك.
- ضع قدميك على كرسي صغير عند الجلوس على المراض، ولا تضغط بقوة.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم تتحسن خلال أسبوع.
- راجع الطبيب العام إذا تكرر الإمساك، أو نقص وزنك دون سبب، أو تغيرت عادة التبرز لديك لأسابيع.

الأدوية

- قد يفيد الملين. تناوله فقط كما أخبرك الطبيب أو حسب تعليمات العبوة، وأوقفه عندما تنتظم حركة الأمعاء.
- اسأل الطبيب أو الصيدلي إن كان أحد أدويةك المعتادة يسبب الإمساك، ولا توقفه من تلقاء نفسك.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم شديد في البطن، أو ألم يزداد سوءاً باستمرار
- قيء، خاصة إذا لم تستطع الاحتفاظ بالسوائل
- بطن منتفخ وقايس مع عدم القدرة على إخراج الغازات
- دم كثير في البراز، أو براز أسود لزج كالقطران
- حُمى مع ألم في البطن
- الشعور بالإغماء أو بتعب شديد

