



مملكة البحرين

وزارة الصحة



الإمساك

## ما هي الحلول لتقليل الإصابة بالإمساك؟

تناول كميات كافية من السوائل والماء

ممارسة النشاط البدني المنتظم

الذهاب للحمام في حالة الرغبة في ذلك وعدم تأخيره

عند الجلوس لقضاء الحاجة حاول أن ترفع رجليك عن الأرض باستخدام مقعد صغير والذي سوف يسهل عملية خروج البراز

الاسترخاء و السيطرة على الضغوط النفسية

تناول كميات كافية من الأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل الخضراوات والفاكهة ومشتقات القمح الكاملة والمكسرات والحبوب

الإقلاع عن التدخين



## الأسباب

بطء حركة البراز في الجهاز الهضمي أو عدم القدرة على التخلص منه بشكل فعال هو أحد أهم الأسباب , كما أن هناك بعض الأسباب الأخرى و أهمها :



تناول بعض أنواع الأدوية أو المكملات الغذائية



عدم تناول كميات كافية من السوائل خاصة الماء



عدم تناول كميات كافية من الألياف في الطعام اليومي



عدم قدرة عضلات البطن على الانقباض و الانبساط مما يعيق عملية الخروج



خلل في الهرمونات خاصة هرمون الغدة الدرقية



بعض امراض الجهاز الهضمي مثل : القولون العصبي , التهابات القولون المزمنة , وجود اورام تعيق عملية الخروج , و غيرها



الحمل

## ماهي العلامات المحذرة التي تستدعي زيارة الطبيب؟

إذا استمر الإمساك لمدة طويلة

إذا كان عمرك فوق الخمسين

وجود تاريخ عائلي مرضي بأمراض القولون و الجهاز الهضمي

وجود دم مع الخروج

وجود انتفاخ في البطن أو ملاحظة كتلة في البطن

آلام مزعجة في البطن

فقدان في الوزن مع عدم تغيير النظام الغذائي

فقد الشهية

التعرق الغزير ليلاً

اتباع نظام حياة صحي من الممكن أن يقلل  
من الإصابة بالإمساك

ولكن في حال استمرار الإمساك و وجود  
تغييرات غير مبررة و مستمرة لحركة الأمعاء  
فيجب تحديد موعد لزيارة الطبيب



مع تحيات | إدارة تعزيز الصحة

يناير ٢٠١٩



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain