

التعامل مع الإمساك من خلال النظام الغذائي: البالغون Managing constipation with diet: Adults

ما هو الإمساك؟

- عدم ملاحظة أي تحسنات بعد أسبوع من إجراء تغييرات على نمط الحياة
- إذا لم تكن متأكدًا من ضرورة رؤية مقدم الرعاية الصحية، اتصل بالرقم 1-8-1 لمناقشة أعراضك مع ممرض معتمد.

ما هي المضاعفات المحتملة؟

يمكن أن تشمل المضاعفات الناجمة عن الإمساك ما يلي:

- البواسير
- تشققات أو تمزقات في جلد فتحة الشرج
- ضعف العضلات والأربطة التي تثبت المستقيم في مكانه
- مرض الرتوج
- انحشار البراز، حيث يتصلب البراز ويصبح عالقًا، مما يسبب انسدادًا

كيف يمكن لنظامي الغذائي أن يساعد في علاج الإمساك؟

- تعمل الألياف والسوائل معًا للمساعدة في الحفاظ على حركة الأمعاء منتظمة وسهلة الإخراج. تحتفظ الألياف بالسوائل في البراز لتبقيه ليّنًا.
- إذا كنت لا تحصل على ما يكفي من الألياف في نظامك الغذائي، أضف الأطعمة الغنية بالألياف تدريجيًا على مدار بضعة أسابيع. يمكن أن تؤدي الزيادة المفاجئة إلى الانتفاخ والغازات.

قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة والذين هم معرضون لخطر انسداد الأمعاء إلى تقليل تناولهم للألياف. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول كمية الألياف المناسبة لك.

وتذكر أن تشرب المزيد من السوائل أيضًا. الماء هو خيارك الأفضل. وتشمل الخيارات الصحية الأخرى ما يلي:

- القهوة والشاي دون تحلية
- الحليب قليل الدسم غير المحلى والمشروبات النباتية المدعمة مثل الصويا والشوفان واللوز
- الحساء منخفض الصوديوم

إذا كان لون البول لديك أصفر فاتح أو شفاف، فهذا يعني عادة أنك تحصل على كمية كافية من السوائل. إذا كان لون البول لديك أصفر داكن وله رائحة قوية، من المحتمل أنك تحتاج إلى المزيد من السوائل.

الإمساك هو عندما يكون من الصعب إخراج البراز أو أنه يحدث بشكل أقل من المعتاد بالنسبة لك. قد يكون لديك:

- براز متكتل أو صلب
- إجهاد عند إخراج البراز
- شعور بأنك لا تستطيع إفراغ أمعائك بشكل كامل
- إذا لم تحدث لديك حركة أمعاء كل يوم، فهذا لا يعني أنك تعاني من الإمساك. قد تتحرك أمعاء بعض الأشخاص ثلاث مرات في الأسبوع. وقد تحدث لدى البعض ثلاث مرات في اليوم.
- من المهم أكثر البحث عن التغيرات في وتيرة وقوام حركات الأمعاء لديك.

ما هو سبب الإمساك؟

تشمل الأسباب الشائعة للإمساك ما يلي:

- عدم تناول كمية كافية من الألياف
- عدم شرب كمية كافية من السوائل
- عدم الحصول على قدر كافٍ من النشاط البدني
- تجاهل الرغبة في التبرز
- استخدام المكملات الغذائية مثل الحديد والكالسيوم
- استخدام الأدوية مثل مضادات الحموضة التي تحتوي على الألومنيوم أو الكالسيوم، ومضادات الاكتئاب، ومضادات الهيستامين، ومسكنات الألم التي تحتوي على الكودايين، ومرخيات العضلات، ومدرات البول، وبعض الأدوية المستخدمة لعلاج أمراض القلب، واضطرابات النوبات، ومرض باركنسون
- الحالات الصحية مثل متلازمة القولون العصبي، وسرطان القولون والمستقيم، واضطرابات الأكل، وقصور الغدة الدرقية، والسكري، ومرض باركنسون، والتصلب المتعدد، والاكتئاب
- التغيرات الهرمونية، مثل أثناء الحمل

متى ينبغي علي زيارة مقدم الرعاية الصحية؟

اقصد مقدم الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من الإمساك ولديك:

- ألم أو تورم في بطنك
- وجود دم في البراز أو نزيف في المستقيم
- فقدان الوزن غير المبرر
- القيء
- سجل عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم

ما هي الأطعمة التي تحتوي على الألياف؟

يمكنك العثور على الألياف في الأطعمة النباتية مثل:

- الخضروات والفواكه، بما في ذلك المعلبة والمجمدة والمجففة
- منتجات الحبوب الكاملة والقمح الكامل، مثل الخبز والحبوب والمعكرونة والأرز البني والشوفان ونخالة الشوفان والشعير والبرغل والدخن والكينوا
- الفاصوليا والبازلاء المجروشة والعدس وفول الصويا
- المكسرات والبذور

لمعرفة كمية الألياف الموجودة في الأطعمة المعبأة، اقرأ جدول الحقائق الغذائية. تظهر النسبة المئوية للقيمة اليومية (% DV) ما إذا كان الطعام يحتوي على القليل أو الكثير من العناصر الغذائية. 5% DV أو أقل يعتبر قليل، 15% DV أو أكثر يعتبر كثير. ابتغ الأطعمة التي تحتوي على نسبة أعلى من القيمة اليومية.

نصائح لتعزيز تناول الألياف

- اترك القشور الصالحة للأكل على الفواكه والخضروات
- أضف الخضروات المقطعة أو الخضروات الورقية مثل السبانخ والكربن إلى الأطباق المخبوزة وأطباق الكاري والعجة والمعكرونة والسندويشات والحساء
- أضف الفاكهة أو رش المكسرات والبذور فوق دقيق الشوفان والحبوب ولبن الزبادي والسلطة
- استبدل نصف البروتين الحيواني في الطبق بالفاصوليا أو البازلاء أو العدس. على سبيل المثال، استبدل نصف اللحم المفروم في الفلفل الحار بالفاصوليا.
- رش بذور الشيا، أو بذور الكتان المطحونة أو النخالة (القمح أو الأرز) في الحبوب الساخنة، أو العصائر الكثيفة، أو اخلطها مع زبدة الجوز. يمكنك أيضًا إضافة كميات أكبر إلى أرغفة اللحم أو الأطباق المخبوزة أو المخبوزات محلية الصنع

هل يمكن أن يساعد تناول البرقوق المجفف أو شرب عصير البرقوق المجفف في علاج الإمساك؟

نعم. يحتوي البرقوق المجفف وعصير البرقوق المجفف على الألياف والسوربيتول، وهو كحول سكري موجود بشكل طبيعي. السوربيتول له تأثيرات ملينة ومُطَرِّية للبراز.

يمكن تناول البرقوق المجفف بمفرده أو إضافته إلى الوصفات، مثل خليط الفواكه المُلينة.

وصفة خليط الفواكه الملينة

- 250 مل (1 كوب) من البرقوق المجفف
- 250 مل (1 كوب) من الزبيب
- 250 مل (1 كوب) من التمر
- 125 مل (نصف كوب) من عصير البرتقال
- 150 مل (3/2 كوب) من عصير البرقوق المجفف
- 250 مل (1 كوب) من نخالة القمح (اختياري)

اخلط المكونات ثم انقعها في البراد طوال الليل. في اليوم التالي، امزج المكونات بالخلط حتى تصبح ناعمة.

جرب تناول ملين الفاكهة على الخبز المحمص أو البسكويت، أو امزجها مع الحبوب الساخنة أو لبن الزبادي العادي. تظل الوصفة صالحة لمدة أسبوعين في البراد. يمكن تخزين الحصة الإضافية في الفريزر.

ماذا يمكنني أن أتناول للمساعدة في علاج الإمساك؟

الملينات هي أدوية تساعد في علاج الإمساك. إذا كنت تواجه صعوبة في التعامل مع الإمساك أو في الحصول على ما يكفي من الألياف من الأطعمة، استشر مقدم الرعاية الصحية حول استخدام الملينات. هناك أنواع عديدة من الملينات، وبعضها أكثر رفقًا من البعض الآخر. قد يؤدي بعضها إلى اعتياد جسمك عليها إذا استُخدمت لفترة طويلة.

تعتبر مكملات الألياف أكثر أمانًا للاستخدام على المدى الطويل، ولكن احتمال تحسينها للإمساك الناجم عن الأدوية أو الحالات الطبية أقل. تشمل مكملات الألياف الشائعة السيليوم، والإينولين، والميثيل سلولوز، وبولي كاربوفيل الكالسيوم.

من المهم التأكد من اتباعك للتعليمات الخاصة بتناول مكملات الألياف، مثل شرب كميات كبيرة من السوائل. إذا كنت تتناول أدوية، اسأل الصيدلي إذا كانت مكملات الألياف تؤثر على أي منها.

لمزيد من المعلومات

اتصل على الرقم 811 للتحدث مع ممرض معتمد أو أخصائي تغذية أو صيدلي أو متخصص مؤهل في التمارين الرياضية.

[ملف HealthLinkBC رقم 68 الألياف وصحتك](#)

[ملف HealthLinkBC رقم 68 وجبات خفيفة صحية للبالغين](#)

وصفات دليل الطعام الكندي: [https://food-](https://food-guide.canada.ca/en/recipes)

[/guide.canada.ca/en/recipes](https://food-guide.canada.ca/en/recipes)