

الإمساك

ما هي الأسئلة التي يجب أن أ طرحها أنا وعائلتي؟

هل أتبرز ثلاث مرات أو أقل في الأسبوع؟

هل أعاني من إجهاد أو ألم عند التبرز؟

هل أتناول أي أدوية يمكن أن تسبب الإمساك؟

هل أشرب كمية كافية من الماء وأتناول أطعمة غنية بالألياف؟

هل أعاني من الانتفاخ أو الألم بعد الأكل؟

هل أرى دم في البراز بعد الإخراج؟

هل أعاني من الغثيان أو القيء؟

هل لدي تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان القولون أو أمراض الأمعاء؟

هل أعاني من أعراض في الجهاز البولي مثل الحرقان عند التبول أو الشعور بامتلاء المثانة على الرغم من التبول؟

هل أشعر بحاجة ملحة للإسراع في الدخول للحمام للتبول؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

اشرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالألياف

مارس الرياضة وتحرك كثيرًا لأن هذا يحفز أمعائك على الحركة أيضًا

حيث أثبت أنها الأفضل لكبار السن إذا لم تساعد "Pegalyte" استخدم أدوية مسهلة خاصة التغييرات في نمط الحياة. ولكن تحدث إلى طبيبك أولاً

تحدث إلى طبيبك إذا شعرت بالإمساك حتى يتمكن من البحث عن أسباب محددة مثل مشاكل الغدة الدرقية أو الأورام أو التهاب الأمعاء

راجع الأدوية التي تتناولها مع طبيبك لأن بعضها قد تسبب الإمساك
قم بزيارة دورة المياه في الصباح الباكر وبعد تناول الوجبات
اعتمادًا على عمرك وعوامل الخطر، قد تحتاج إلى فحص سرطان القولون

ماذا يعني الإمساك؟

يمكن أن يكون للإمساك معانٍ مختلفة باختلاف الأشخاص حتى بين المرضى والأطباء
يشير الإمساك بشكل عام إلى صعوبة التبرز
يرى البعض أنه عملية التبرز الذي لا تحدث بشكل منتظم كما ينبغي، بينما يرى البعض الآخر أنه
الشخص يعاني من صعوبة أو ألم عند التبرز
إذا كنت تعاني من اثنين أو أكثر من الأعراض التالية، فأنت تعتبر مصابًا بالإمساك:
التبرز أقل من ثلاث مرات في الأسبوع
القدرة على التبرز فقط عند استخدام الملينات
إجهاد وألم عند التبرز
براز صلب ومتكتل
الإحساس بعدم اكتمال إفراغ البراز
الإحساس بانسداد الأمعاء
استخدام الأصابع لإزالة البراز

ما مدى انتشار الإمساك؟

تظهر بعض الدراسات أن الإمساك شائع بنسبة % 25 إلى % 50 من كبار السن

يستخدم المليينات أكثر من 20% من كبار السن

الإمساك أمر شائع ويتمثل في التبرز أقل من ثلاث مرات في الأسبوع أو الشعور بإجهاد أو ألم أثناء الحركة

ما الذي يزيد من مخاطر إصابتي بالإمساك؟

قلة النشاط البدني

الاكتئاب

تناول الكثير من الأدوية

الآثار الجانبية للأدوية

قلة الأكل والشرب وخاصة الماء

ما هي الأعراض المقلقة التي يجب أن أراقبها؟

الأعراض المقلقة هي الأعراض التي تكون أكثر خطورة عند الإصابة بالإمساك

قد لا يكون من سبب بسيط مثل عدم تناول ألياف كافية أو شرب كمية كافية من الماء

قد تعني الأعراض المقلقة أن لديك تشخيصًا أكثر خطورة مثل أحد الأمراض طويلة المدى

تحدث إلى طبيبك دائمًا إذا كنت تعاني من الإمساك لفترة طويلة مع أحد الأعراض التالية:

الدم في البراز

تاريخ طبي للإصابة بفقر الدم

إمساك مستمر لا يستجيب للعلاج أو المسهلات

نقصان الوزن غير المقصود

تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون أو أمراض الأمعاء

إمساك مفاجئ أو شديد لدى كبار السن دون سبب واضح

تحدث دائماً مع طبيبك إذا لاحظت أي أعراض مقلقة مثل الدم المرئي وفقدان الوزن وتاريخ سرطان القولون

ما هو الإسهال؟

الإسهال عكس الإمساك

الإسهال يعني براز مائي

يعني الإسهال أيضاً زيادة حركة الأمعاء

يمكن أن يسبب الإسهال الجفاف

يفقد الجسم أملاح مهمة مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم

هناك العديد من مسببات الإسهال، لذا تحدث إلى طبيبك إذا لاحظت زيادة كبيرة في حركة الأمعاء أو براز مائي

هل يمكن أن يبدو الإسهال كالإمساك؟

نعم. قد يبدو الأمر غريباً، ولكن إذا كان هناك الكثير من البراز الذي يسد الأمعاء، فقد يبدو مثل الإسهال بينما هو في الواقع إمساك

يمكن للأجزاء المائية أن تلتف حول البراز الصلب وقد تسبب ما يشبه الإسهال
يسمى هذا سلس البراز

قد يكون من الضروري تناول أدوية ملينة لحل هذه المشكلة
تحدث دائمًا مع طبيبك لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالإمساك أو لديك مرض إسهال حقيقي

الإسهال هو نقيض الإمساك، ولكن قد يبدو الإمساك مثل الإسهال إذا مر البراز الرخو عبر
البراز القاسي

ما هي الأسباب الرئيسية للإمساك؟

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإمساك
من المهم معرفة الأسباب الشائعة مثل:

التغيرات الهرمونية مثل أمراض الغدة الدرقية

إصابة الجهاز العصبي مما يؤدي إلى تعطل عمل الأعصاب في الأمعاء. ومن الأمثلة على ذلك
مرض السكري أو مرض باركنسون أو إصابة العمود الفقري

الآثار الجانبية للأدوية مثل المورفين أو الحديد

انسداد أو إصابة العضلات مثل الورم أو مرض التهابي في الأمعاء

نظام غذائي منخفض الألياف والجفاف

ما هي الآثار الخطرة التي يمكن أن تنتج من الإمساك؟

الإمساك يمكن أن يزيد من الإصابة بالبواسير وهي الأوردة الشرجية الكبيرة وغير الطبيعية يزيد من خطر حدوث نزيف من المستقيم من الجروح والتمزقات يزيد من خطر احتباس البول والتهابات المثانة الشعور بألم مستمر في الأمعاء أو في معظم الأوقات في الإخراج انحسار البراز بمعنى أن البراز يسبب انسداد في الأمعاء مما يسبب الألم. إذا كانت الحالة شديدة جداً، فمن الممكن أن يحدث تمزق في الأمعاء وهذه حالة طارئة

هناك العديد من مسببات الإمساك مثل تغيرات الهرمونات وأمراض الأمعاء والسرطان وإصابات الأعصاب

يمكن أن يتسبب الإمساك في حدوث البواسير والدم في البراز وشروخ في الشرج وانسداد الأمعاء وتمزقها

هل أحتاج إلى أي تحاليل دم أو صورة أشعة لتشخيص الإمساك؟

يتم تشخيص الإمساك عادة بدون أي فحوصات. في بعض الأحيان قد يطلب طبيبك بعض تحاليل الدم للتأكد من عدم وجود سبب محدد للإمساك

يمكن إجراء تصوير بالأشعة السينية للقناة الهضمية لمعرفة إصابتك بالإمساك إذا كنت تعاني من آلام في القناة الهضمية وانتفاخها

أهم جزء في تشخيص الإمساك هو إخبار طبيبك عن حركات الأمعاء

يمكن أيضاً فحص البطن

تحدث إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء أي فحوصات أو تصوير فمن الممكن أنك قد لا تحتاج إلى أي منها

هل يوجد علاج للإمساك؟

يجب أن يتأكد طبيبك أولاً من عدم وجود سبب محدد للإمساك قبل بدء العلاج

ذلك لأن علاج السبب الأساسي مهم جداً

بعد ذلك، فإن الخطوة الأولى في العلاج هي تغيير نمط الحياة والنظام الغذائي

تناول المزيد من الطعام الذي يحتوي على الألياف وشرب الكثير من الماء وممارسة الرياضة

ساعد نفسك على الإخراج بانتظام

أفضل وقت للتبرز هو بعد الوجبات وفي الصباح عند الاستيقاظ

عادة ما يكون بعد الإفطار هو الوقت المثالي للتبرز أكثر من الأوقات الأخرى

إذا لم تنجح هذه السبل، فيمكن أن تساعدك بعض المليينات في علاج الإمساك. المليينات التي تمت

دراستها بشكل أفضل عند كبار السن تسمى المليينات الأسموزية والتناضحية

أحد المليينات التناضحية الشائعة التي تمت دراستها على كبار السن يسمى لاكتولوز

في حال لم تنجح هذه المليينات، يمكن استخدام أنواع أخرى من المسهلات. تحدث إلى طبيبك

لمعرفة المزيد عن تلك الأنواع الأخرى من العلاج وما هو الأفضل لك

احرص على عدم التسبب في الإسهال بدلاً من الإمساك. إذا أصبح برازك مائياً وكثيراً جداً، فهذا

يعني أنك تتناول الكثير من المليينات

تحدث دائماً مع طبيبك قبل البدء في تناول أدوية مليئة لمعرفة نوعها وكيفية استخدامها

تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وشرب الكثير من الماء يساعد في
علاج الإمساك

أفضل وقت للإخراج يكون في الصباح بعد الإفطار

هل يجب أن أستخدم الحقن الشرجية أو التحاميل؟

علاج الإمساك عادة لا يحتاج إلى استخدام الحقن الشرجية أو التحاميل
قد تفيد فقط في الحالات الشديدة التي لا تستجيب للعلاج أو في الحالات التي تحتوي على الكثير
من البراز في المستقيم
لم تظهر الدراسات حتى الآن الكثير من الأدلة عليها. تحدث مع طبيبك قبل استخدامها
هناك دراسات تظهر أن استخدام الحقن الشرجية الفوسفاتية يمكن أن يكون ضارًا لكبار السن من
خلال فقدان الأملاح المهمة في الجسم

ما هي أمثلة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف؟

الفواكه مثل الموز والبرتقال والتفاح والمانجو والفاصوليا والتوت
العديد من الخضروات وعموما كلما كان لونها أغمق كلما زادت الألياف
الفول مثل تلك الموجودة في السلطات والشوربات
الخبز والحبوب مثل خبز القمح والجرانولا ورقائق النخالة
المكسرات مثل اللوز والجوز

ليست هناك حاجة عادة إلى استخدام الحقن الشرجية حيث يكون استخدامها فقط في الحالات
الشديدة

هناك العديد من الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الألياف مثل الفواكه والخضروات والفول
والمكسرات

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.
2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Mearin F, Lacy BE, Chang L, et al. Bowel Disorders. Gastroenterology 2016.
5. Talley NJ, O'Keefe EA, Zinsmeister AR, Melton LJ 3rd. Prevalence of gastrointestinal symptoms in the elderly: a population-based study. Gastroenterology 1992; 102:895.
6. Talley NJ, Fleming KC, Evans JM, et al. Constipation in an elderly community: a study of prevalence and potential risk factors. Am J Gastroenterol 1996; 91:19.
7. Wald A, Scarpignato C, Mueller-Lissner S, et al. A multinational survey of prevalence and patterns of laxative use among adults with self-defined constipation. Aliment Pharmacol Ther 2008; 28:917.
8. Harari D, Gurwitz JH, Avorn J, et al. Bowel habit in relation to age and gender. Findings from the National Health Interview Survey and clinical implications. Arch Intern Med 1996; 156:315.
9. Ruby CM, Fillenbaum GG, Kuchibhatla MN, Hanlon JT. Laxative use in the community-dwelling elderly. Am J Geriatr Pharmacother 2003; 1:11.
10. Towers AL, Burgio KL, Locher JL, et al. Constipation in the elderly: influence of dietary, psychological, and physiological factors. J Am Geriatr Soc 1994; 42:701.
11. Whitehead W, Wald A, Diamant N, et al. Functional disorders of the anus and rectum. Gut 1999; 45:55.
12. Rao SS, Go JT. Update on the management of constipation in the elderly: new treatment options. Clin Interv Aging 2010; 5:163.
13. Bouras EP, Tangalos EG. Chronic constipation in the elderly. Gastroenterol Clin North Am 2009; 38:463.
14. Rao SS, Rattanakovit K, Patcharatrakul T. Diagnosis and management of chronic constipation in adults. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2016; 13:295.
15. Locke GR 3rd, Pemberton JH, Phillips SF. American Gastroenterological Association Medical Position Statement: guidelines on constipation. Gastroenterology 2000; 119:1761
16. Ramkumar D, Rao SS. Efficacy and safety of traditional medical therapies for chronic constipation: systematic review. Am J Gastroenterol 2005; 100:936.
17. Attar A, Lémann M, Ferguson A, et al. Comparison of a low dose polyethylene glycol electrolyte solution with lactulose for treatment of chronic constipation. Gut 1999; 44:226.
18. Brandt LJ, Prather CM, Quigley EM, et al. Systematic review on the management of chronic constipation in North America. Am J Gastroenterol 2005; 100 Suppl 1:S5
19. Garlehner G, Jonas DE, Morgan LC, et al. Drug class review on constipation drugs, Oregon Health & Science University, Portland, OR 2007.