

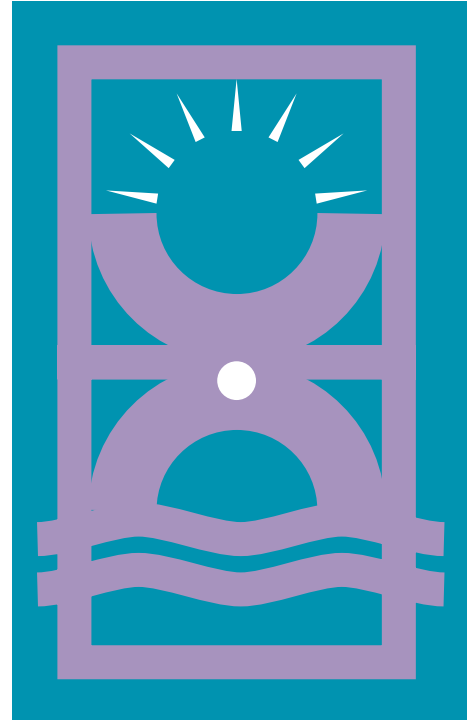
## الإمساك وسلس البول

### ماذا يعني التبرّز الطبيعي؟

يختلف النمط الطبيعي للتبرّز بصورة كبيرة من شخص لآخر؛ ومعظم الناس يتبرّزون بين ثلاث مرات في اليوم وثلاث مرات في الأسبوع.

### ما هو الإمساك؟

الإمساك مشكلة شائعة، تسبّب التبرّز عدة مرات أقل من العادة. وفي معظم الحالات يكون البراز قاسياً وجافاً، ولا يمكن تبرّز سوى كمية صغيرة بصعوبة. هذا ويمكن أن تشعر من جرّائه بتقلصات وتورم ووجع عند الشدّ أثناء التبرّز مع شعور بعدم تفريغ الأمعاء بصورة كاملة.



### ما هي أسباب الإمساك؟

هناك عدد من العوامل التي تسبب الإمساك أو تساهم في حدوثه، منها:

- عدم تناول ما يكفي من الألياف.
- عدم شرب ما يكفي من السوائل.
- عدم القيام بما يكفي من التمارين.
- استعمال المليّنات لفترة طويلة.
- بعض أنواع الأدوية (راجع طبيبك).
- الضعف أو الوهن.
- الحمل.
- القلق أو الاكتئاب أو الحزن.
- اضطرابات في الأمعاء يمكن أن تحتاج إلى مزيد من الفحص.
- وجود مرض مزمن، مثلاً: غدة درقية لا تعمل وظيفتها كاملاً، داء باركنسون، تصلب متعدد في الجهاز العصبي.

### هل يمكن حدوث مضاعفات؟

يمكن للإمساك أن يحشر البراز في الأمعاء والمستقيم إلى درجة شديدة مما يسبب فشل حركة الدفع العادية علماً أن القولون لا يتميز بالقوة اللازمة لطرد البراز. وهذا ما يسمى بانحسار البراز.



ويمكن خروج البراز بصورة غير مقصودة أو ما يعرف بسلس البراز لدى الذين يعانون من الإمساك عندما تمتلئ الأمعاء أكثر من اللزوم.

ويمكن حدوث البواسير نتيجة الشدّ للتبرّز. ويحدث تشقق شرجي (أي تمزق الجلد حول الشرج) من جراء تمديد البراز القاسي لعضلات العاصرة.

وفي حالات نادرة يمكن للشد أن يسبب اندفاع جزء صغير من البطانة المعوية إلى الخارج من فتحة الشرج مما يسبب هبوطاً مستقيماً.

## كيف يمكن أن يؤثر الإمساك على التحكم بالمثانة؟

يمكن أن يساهم الإمساك في فقدان القدرة على التحكم بالمثانة من خلال:

- إضعاف عضلات القاع الحوضي بسبب الشد المزمن عند التبرّز.
- يمكن للأمعاء الممتلئة الضاغطة على المثانة أن تعيق تدفق البول، أو تؤثر على سعة المثانة، مما يجعلك تشعر بأنك بحاجة للذهاب إلى المراض عدد أكبر من المرات عن المعتاد.

## كيف تمنع الإمساك

يمكنك أن تجرب التغييرات البسيطة التالية في نمط حياتك. واستشر طبيبك أو مستشار شؤون الاحتباس، إذا كنت بحاجة لمزيد من المساعدة.

اشرب ما لا يقل عن ستة أو ثمانية أكواب من السوائل في اليوم (تقريباً ١٥٠٠ مليلتر)، إلا إذا نصحك طبيبك بعدم القيام بذلك.

إن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في التحكم بالمثانة لا يشربون غالباً الكثير من السوائل خوفاً من التبول بصورة لإرادية، مما ينتج عنه في أكثر الأحيان إصابتهم بالإمساك وتفاقم المشكلة لديهم.

تناول الألياف ضمن نظامك الغذائي. إن مصدر الألياف هو الجزء الذي لا يهضم من الفاكهة والخضار، ويحتاج المرء تقريباً إلى ٣٠ غراماً من الألياف في اليوم. وتشمل المأكولات الطبيعية الغنية بالألياف ما يلي:

- جميع أنواع الخضار.
  - جميع أنواع الفواكه، بما فيها الفواكه المجففة.
  - الحبوب الكاملة وحبوب الفطور الكاملة والخبز الأسمر.
  - البقول، مثلاً الفاصوليا المطبوخة والفاصوليا الحمراء وفول الصويا.
  - وإذا كنت لا تستطيع تناول سوى المأكولات الطرية، فإن المأكولات التالية هي مصدر غني بالألياف:
  - الموز، الشوفان المبروم، عصير الفواكه، الخضروات المهروسة والفواكه المطبوخة أو المعلبة.
- عليك زيادة ما تتناوله من سائل عند زيادة ما تتناوله من ألياف.

التمارين اليومية، مثلاً: قم بالمشي يومياً. المشي يساعد حركة البراز في الأمعاء ويحسن من انتظام التبرّز.



## ماذا تفعل إذا عانيت من الإمساك

ابدأ بزيادة ما تتناوله من سوائل وألياف في نظامك الغذائي. راجع أدويةك مع الطبيب. إذا لم تؤدي تلك الإجراءات إلى نتيجة، عندها فقط فكر بتناول أدوية مسهلة، كالمليّنات مثلاً.

## لكن تذكر

يتعين تناول المليّنات عادةً لفترات قصيرة فقط.

وهناك ثلاثة أنواع من المليّنات:

### ١ - المليّنات التي تزيد من حجم البراز

من الضروري تناول كمية سوائل كافية مع هذا النوع من المليّنات.

### ٢ - المليّنات المزيّنة

يطري هذا النوع من المليّنات البراز.

### ٣ - المليّنات المحفّزة أو المهيّجة

هذا النوع يحسّن حركة البراز في الأمعاء بتهييج أو تحفيز جدران الأمعاء. راجع طبيبك أو مستشار شؤون الاحتباس لاستشارته بشأن المليّن الأفضل لحالتك.

## ما يجب أن تفعله في حال استمرار الإمساك

في حالات الإمساك الشديدة أو المزمّنة يمكن أن يلزم العلاج التالي:

جرعة ليلية من مليّن محفّز، يتبعها في الصباح التالي تحميلة أو حقنة؛ وفي الحالات الشديدة يمكن أن يلزم تكرار استعمال الحقن.

إذا استمرت مشاكل الإمساك أو الإسهال لديك، أو إذا كنت تشعر بتغيّر في نمط التبرز المعتاد لديك، سواء أكان ذلك مع وجع أو دم أو دون ذلك فيرجى أن تراجع طبيبك.

## اطلب مساعدة

أنت لست لوحده، ويمكن شفاء السلس أو التحكم به بصورة أفضل إذا تمت معالجته.



## من يمكنه المساعدة؟

- وبإمكانك الحصول على مزيد من المعلومات من المنشورات الأخرى التالية في هذه السلسلة:
  - سلس البول: ما هو؟
  - عادات تبوّل جيدة للجميع
  - تمارين المثانة
  - تمارين القاع الحوضي للرجل
  - تمارين القاع الحوضي للمرأة
  - الדיمنشيا وسلس البول
  - مشاكل المثانة وتأثير غدة البروستات
  - الوسائل والأدوات المساعدة لحالات السلس
  - السلس: أو هام وحقائق
  - ما هو تقويم الاحتباس
  - قائمة بعشرة أسئلة يتكرر طرحها
  - واحدة من كل ثلاث نساء أنجبن ولو طفلاً واحداً تفقد التحكم بمثانتها
  - سلس البراز
  - جراحة سلس ضغط البطن لدى المرأة

- طبيبك
- خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم المجاني 1800 33 00 66 (يمكن تأمين خدمة ترجمة هاتفية)
- موظف المجتمع (community worker) أو موظف الصحة في منطقتك، أو المعالج الفيزيائي (الطبيعي).
- مستشار خاص بشؤون الاحتباس (continence adviser) في المستشفيات أو مراكز صحة المجتمع أو عيادات شؤون الاحتباس أو مراكز موارد مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا (Continence Foundation of Australia) أو فروعها.

المترجمون. يمكن لبعض الخدمات أن تؤمن مترجماً (من ذات جنسك، إذا كان ذلك مفضلاً) دون مقابل لك. استفسر عن ذلك من موظفي الخدمة التي تحصل عليها. خدمات الترجمة الهاتفية أقل كلفة وغالباً ما تتوفر على الفور. على سبيل المثال يقدم خط الأولوية للأطباء التابع لخدمات الترجمة الخطية والشفهية (TIS) خدمة مجانية للأطباء في العيادات الخاصة بغرض التحدث مع المرضى الذي لا يجيدون الإنكليزية. يمكن لطبيبك حجز هذه الخدمة بالاتصال بالرقم 1300 131 450.



## Constipation and Urinary Incontinence

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative