

جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

الإمساك



أهداف المحاضرة



1. التعرف على الإمساك واعراضه
2. التعرف على العوامل المسبب للإمساك
3. التعرف على مضاعفات الإمساك
4. كيف يؤثر الامساك على التحكم في البول
5. التعرف على عملية التبرز الطبيعية
6. نصائح للوقاية من الإمساك
7. طرق تساعد مع الإمساك
8. التمارين



ما هو الإمساك وماهي اعراضه ؟

التبرز أقل من ثلاث مراتٍ في الأسبوع

براز صلب أو مُتكتَل

الإجهاد أثناء التبرز

الشعور بعدم القدرة على تفريغ المُستقيم
بالكامل من البراز

هو حركات غير مُتكررةٍ للأمعاءٍ أو صعوبة في مرور
البراز أو الغائط.

تشمل اعراضه على:



ما هي مسببات الإمساك؟

1- عدم كفاية الألياف في الأكل

2- عدم شرب سوائل بالقدر الكافي يوميا

3- عدم ممارسة تمارين رياضية بالقدر الكافي

4- الأدوية المسكنة للألم، أو الأمراض المزمنة

5- الحَمَل والولادة.

6- هبوط أعضاء الحوض وعاقتها للتحكم في المثانة والأمعاء.



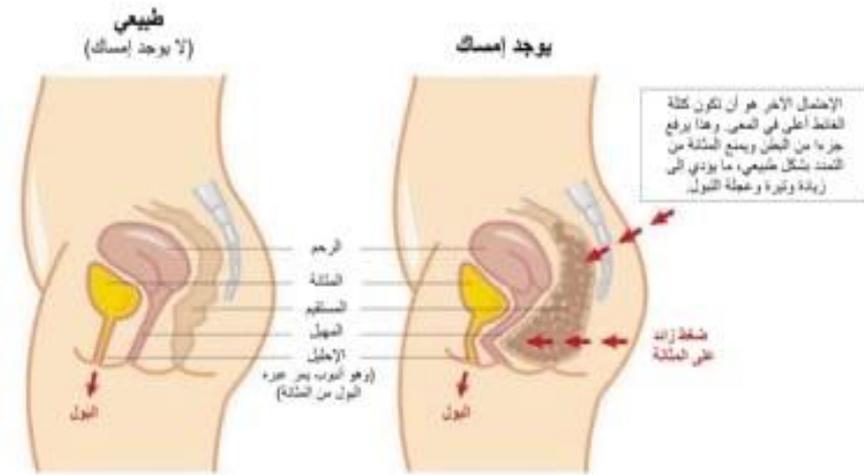
مضاعفات الإمساك

- الشق الشرجي " قد يتسبب البراز الكبير أو الصلب في حدوث تمزقات صغيرة في فتحة الشرج."
- البواسير " قد يتسبب إجهاد إخراج الفضلات في تورم الأوردة في فتحة الشرج وحوله."
- انحشار البراز " قد يتسبب الإمساك المزمن في تراكم البراز العالق في الأمعاء
- هبوط المستقيم " قد يؤدي الإجهاد في إخراج الفضلات إلى تمدد مقدار صغير من المستقيم وبروزه إلى الخارج من فتحة الشرج."



كيف يؤثر الإمساك على التحكم في البول؟

يمكن أن يتسبب الإمساك في تسريب للبول خارج عن السيطرة. يمكن أن تؤدي كمية البراز الزائدة إلى تقليل كمية البول التي تستطيع المثانة مسكه وبالتالي سوف تشعر بحاجة إلى الذهاب إلى التواليت كثيرا وعاجلا.



يمكن أن تؤدي كتلة غائط صلبة (تسد) إلى دفع المثانة والمهبل خارج وضعهما الطبيعي. هذا يؤدي إلى عدم استقرار المثانة ونقل حجمها. فرط الحمض في التواليت مع الإمساك يمكن أن يزيد من ضغط عضلات قاع العوض.



«برازك» كيف يجب أن يكون

مقياس بريستول للبراز

إمساك شديد	النوع ١	كتل صلبة منفصلة	
إمساك طفيف	النوع ٢	كتل تشبه السُّجق	
طبيعي	النوع ٣	شكلها سُجقي مع تشققاتٍ على السطح	
طبيعي	النوع ٤	ملساء، مثل ثعبان أو سُجق طري	
نقص في الألياف	النوع ٥	كتل مستديرة لزجة طرية ذات حواف واضحة	
إسهال طفيف	النوع ٦	طرية مع حواف غير منتظمة	
إسهال شديد	النوع ٧	سائلة دون وجود أي قطع صلبة	



نصائح للوقاية من الإمساك .

- احرصى على زيادة كمية الألياف التي تتناولها بالأكل "تعمل إضافة الألياف إلى نظامك الغذائي على زيادة وزن "البراز وسرعة مروره خلال الأمعاء.
- أحرصى على شرب كمية كافية من الماء .
- مارسي الرياضة "يعمل النشاط البدني على زيادة نشاط العضلات في الأمعاء"
- لا تتجاهلي الحاجة الشديدة إلى التبرز "خذ وقتك في الحمام، واسمح لنفسك بوقت كافٍ للتبرز دون مضايقات ودون الشعور بالاستعجال"
- حافظي على قوة قاع الحوض من أجل التحكم الجيد في البول والبراز



○ تدليك البطن لعلاج الإمساك



- تحسين حركة الأمعاء.
- تخفيف انتفاخ القولون.
- تسكين تقلصات وآلام المعدة.
- تقليل فرص تراكم الفضلات في الأمعاء
- تقليل الحاجة إلى استخدام ملينات على المدى الطويل

طرق تساعد اثناء الإمساك

○ وضعية الجلوس في التواليت

وضعية الجلوس الصحيحة في التواليت



الركبتان في مستوى أعلى من الفخذين.
قم بالانحناء نحو الأمام وضع مرفقك على ركبتك.
انفخ بطنك للخارج. حافظ على عمودك الفقري في وضع مستقيم.

© Continenence Foundation of Australia 2007



كيفية تدليك البطن

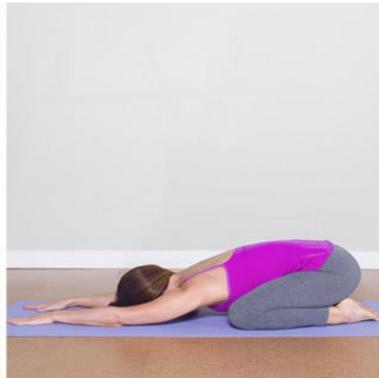
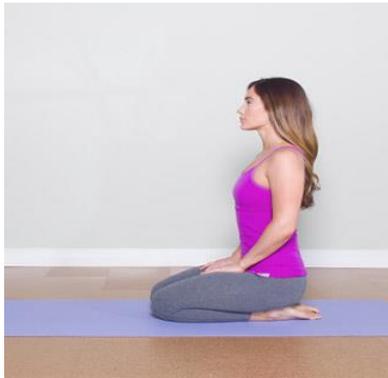


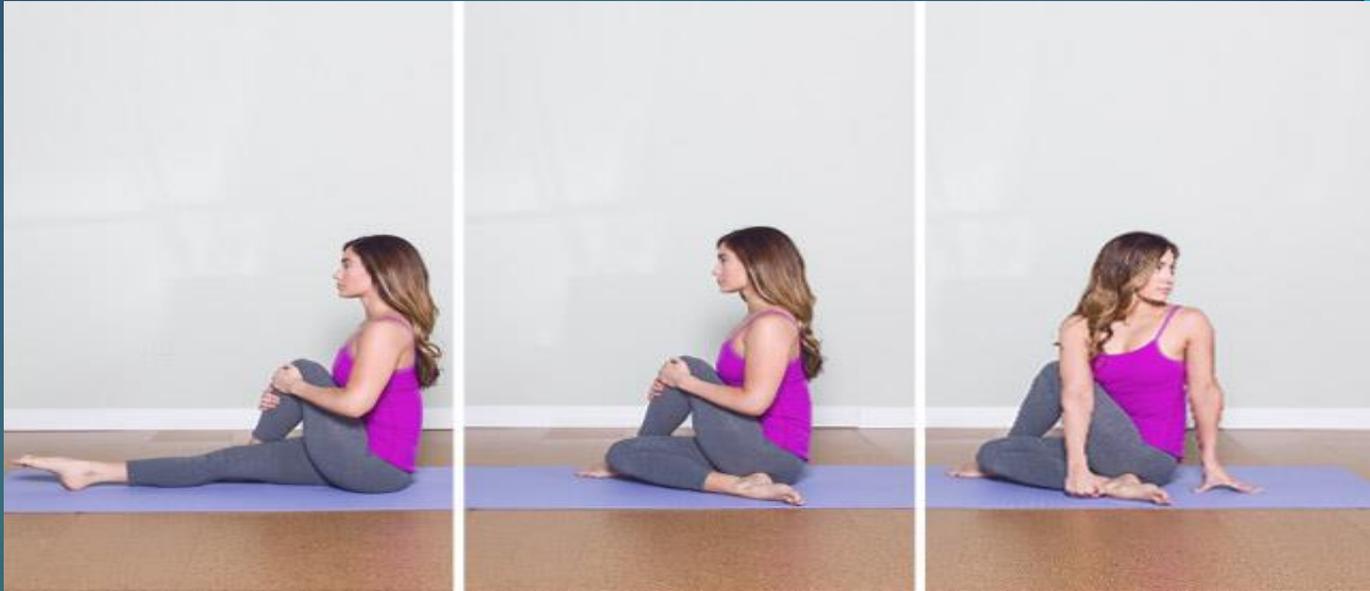
- ▶ استلقي على ظهرك.
- ▶ قم بتدليك البطن على شكل حدوة حصان.
- ▶ اضغطي برفق على الجانب الأيمن السفلي من بطنك، ثم قم بتدليك هذه المنطقة بشكل دائري في اتجاه عقارب الساعة.
- ▶ استخدم راحة يدك اليمنى للضغط برفق على الجزء الداخلي من عظم الفخذ الأيمن.
- ▶ قم بالتبديل إلى يدك اليسرى للضغط على الجزء الداخلي من عظم الفخذ الأيسر.
- ▶ استخدم أطراف أصابعك للضغط على بطنك واسحبها إلى أعلى



التمارين











جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation