

الغازات والإمساك

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن الى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن ان يكون نتيجة لشرب المشروبات الكربنة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديث وفمك ملان بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التي تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من احدى فتحات الجسم، يسبب تراكم الهواء تمدد البطن أو بمعنى أصح انتفاخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون من الرضاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون وقد يلزم ذلك شيء من المضايقة إذا لم يطرودوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيع على كتف أمه أو المرضعة وتربت على ظهره برفق مرتين في أثناء الرضاعة ومرة بعد انتهائها. وأحياناً يكون وجود الهواء في البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو تناول الطعام والشخص متعب أو في حالة توتر عاطفي ويشعر الشخص بالمضايقة والألم ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى أنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة الأم غازات البطن يأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة في ملء كوب ماء. ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من اساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

الاعشاب

هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟
- نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

- **اليانسون** **:ANISE**
من المعروف ان ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى لمدة ٥ دقائق في وعاء يحوي ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الأكل.

- **البابونج** **:Chamomile**
يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاتحة للشهية وضد المغص أيضاً والطريقة ان تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الازهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق مغلياً ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الاكل مرة واحدة فقط في اليوم.

- **ماء زهر البرتقال** **Orange flower water**
يوجد ماء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف الى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم وهو مفيد جداً لطرده الغازات.

- **الشبث** **Dill**
الشبث جيد جداً لطرده الغازات وللزغطة حيث يؤخذ حزمة شبت وتغسل جيداً ثم تقطع الى قطع صغيرة مع جذورها ثم يغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلي ويؤكل الشبث.

- **الحلبة** **:Fenugreek**
تعتبر الحلبة من المواد الممتازة لطرده غازات المعدة والطريقة أن يغلى ملء ملعقة أكل مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

- **الكزبرة** **Coriander**
تستخدم ثمار الكزبرة كطارده للغازات حيث يستخدم ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء ثم يصفى بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن.

- **الكمون** **:Cumin**
يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرده الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار

الكُمون وتوضع في حوالي لتر من الماء ويغلى على النار لمدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي يصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك لمدة اسبوعين كاملين.

- **الكراوية** **CARAWAY**
تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف الى ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى وتشرب مرة او مرتين في اليوم.

- **البردقوش** **Origanum**
ويعرف بالمردقوش وبالدوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك لمدة ٥ - ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال عطن طازج من البردقوش.

- **ثمار العرعر** **Junper fruit**
تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق اكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن والطريقة ان تمضغ بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

- **حشيشة الهر** **catnip**
وهي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية حيث يستخدم مغلي هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين ٥ - ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

- **زيت الزيتون** **olive oil**
يعتمد الإيطاليون على الزيتون في طرد غازات البطن حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم حيث يضعون كمية لا بأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.

- **العنبوت** **papaya**
لقد استخدم العنبوت من عدة قرون لطرد الغازات حيث يؤكل من ثمار العنبوت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعتبر من الفواكه المنعشة.

- **الزعر** **Thyme**
لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاي الزعر بعد الوجبات الدسمة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعر وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات ويمكن اضافة ملء ملعقة عسل نحل للتليين.

- **العسل** **Honey**
لقد ذكر العسل في القرآن وفي التوراة كعلاج ويستخدم العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها كمادة طارده لغازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

- **القرنفل** **Clove**
يحتوي القرنفل (المسمار) على مادة البوجينول كمادة رئيسية في الزيت الطيار الذي يحويه والذي ينبه انزيم الهضم المعروف بأسم تربسين (Trypsin) وهو طارد جيد للغازات والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين ١٠ - ٢٠ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.

- **القرفة** **Cinnamon**
يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

Hyssop:

الزوفيا

وتعرف بأسنان داود ويستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفه وسحقه حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرد الغازات وكذلك لعلاج الأسماك.

lemon:

balm

"

مليسا

"

النحل

حشيشة

وتعرف بالترنجان وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والأكتناب وهي أيضاً طاردة للآرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من إعتلالات معدية. والطريقة ان يؤخذ ملء كوب ماء مغلي و يضاف له ملء ملعقة من مسحوق النبات وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بعد كل وجبة طعام.

Blessed:

thistle

العنبري

القنطريون

وهو نبات عشبي الجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارده للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء واخرى بعد وجبة العشاء.

lemon:

grass

الليمون

حشيشة

وهي عشبة زكية الرائحة والجزء المستخدم منها الأوراق والزيت العطري. تستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلي ويترك خمس دقائق ثم يشرب.

Rosemary:

البان

حصا

وهو نبات عشبي عطري معمر والجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات الهوائية ويستعمل حصا البان للشهية ولمشاكل الجهاز الهضمي حيث يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مغلى لمدة ما بين ٥ - ١٥ دقيقة هم يصفى ويشرب مرة في الغداء بعد الأكل واخرى بعد طعام العشاء.

عامة:

نصائح

- يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً حيث انه مع الحديث يبلغ كمية من الهواء تكون سبباً في غازات البطن.
- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.
- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.
- شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام لأن المعدة في هذه الفترة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمة.
- عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام، كذلك عدم تناول طعام اكثر من اللازم. ولقد صدق المثل الدارج الذي يقول "المعدة بيت الداء والحكمة ام الدواء". كما أن هناك مقولة أخرى هي "ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه".
نقلا عن جريدة الرياض الاثنين ١٣ رمضان ١٤٢٣ العدد ١٢٥٦٨ السنة ٣٨

فوائد وتعليمات لمرضى الانتفاخ

١- الانتفاخ هو الشعور بعدم الارتياح البطنى نتيجة لوجود الغازات أو الهواء داخل المعدة أو الأمعاء الذى يكون مصحوبا باضطراب فى حركتها - ويمكن طرد الغازات من المعدة عن طريق الفم فى صورة (تجشؤ) أو من الأمعاء عن طريق فتحة الشرج فى صورة (ريح) .
٢- فإذا لم يتم اخراج الهواء من المعدة عن طريق الفم فانه ينتقل الى الأمعاء خلال ١٠ - 15 دقيقة حيث يخرج عن طريق الشرج فى صورة ريح خلال ثلاثين دقيقة .

٣- تجنب ابتلاع الهواء، ويجب أن تعلم أن أكثر أسباب ابتلاع الهواء شيوعا يعود الى اضطراب عصبي يؤدي الى حدوث هذا العرض، وكلنا نبتلع كميات متفاوتة من الهواء بطريقة لا ارادية مع الطعام أو الشراب، ولكن الطرق الغريبة أو الشاذة للأكل أو الشرب قد تؤدي الى ابتلاع كمية كبيرة من الهواء، وعلى سبيل المثال فإن كمية كبيرة من الهواء تبتلع عندما يرتشف الطعام والسوائل بصوت مسموع وعند مص السوائل بالشفافة أو شربها من الزجاج مباشرة وكذلك أثناء التدخين - كما أن يتم مص أو ارتشاف الهواء لاشعوريا عند رفع الذقن أو فرد الرقبة أو جذب الحنجرة للأمام، ويمكن في هذه الحالة اخراج الهواء مباشرة في صورة تجشؤ مرتفع الصوت وفي هذه الحالة نجد المريض يتجشأ في الصباح الباكر بينما المعدة فارغة - وأخيرا يجب أن تعلم أن ابتلاع الهواء يحجب أعراض بعض الأمراض العضوية كالقرحة الهضمية وسرطان المعدة وأمراض القولون والمرارة .

٤- تصحيح العادات الخاطئة للطعام مثل ملء المعدة وتناول الأطعمة أو المشروبات المحتوية على الغازات وتناول الوجبات النباتية المتبلبة التي تحتوى على كمية كبيرة من الفضلات .

٥- يجب علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدوسنتاريا الأميبية والطفيليات المعوية .

٦- عادة ما تكون المعدة فارغة بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام، أما في حالات انسداد الفتحة البوابية للمعدة فإن الطعام قد يبقى فيها لفترة طويلة حيث يحدث التخمر ولذلك يجب علاج هذه الحالات لمنع حدوث الانتفاخ .

٧- أن وجود الغازات في الأمعاء قد ينتج عن فعل البكتيريا على الطعام غير المهضوم كالكربوهيدرات غير الممتصة التي تبقى في القولون مثل البقول والحبوب، والخضروات المورقة الغنية بالسليولوز التي يؤدي تخمرها الى اطلاق ثاني أكسيد الكربون والميثان، كما أن تعفن البروتينات غير المهضومة بفعل البكتيريا القولونية يؤدي الى انتاج كبريتيد الهيدروجين والنشادر - ومن المعروف أن البقوليات تحتوى على مواد توقف عمل بعض الانزيمات الهاضمة للبروتينات مما يؤدي الى تراكم كميات من البروتينات غير المهضومة تتعفن بفعل البكتيريا ويمكن تجنب ذلك عن طريق طهو البقوليات طهوا جيدا للقضاء على تلك المواد المعوقة لعمل الانزيمات الهاضمة ويؤدي تناول البقوليات غير المطهية جيدا الى حدوث انتفاخ شديد، كما أن الأطعمة المقلية ليست سهلة الهضم وتمر الكربوهيدرات والبروتينات غير المهضومة في القولون حيث تتخمر وتتعفن بفعل البكتيريا منتجة الغازات التي تسبب الانتفاخ ويمكن تقليل الغازات الناتجة عن البقوليات بتعاطى بعض العقاقير المضادة لنمو البكتيريا أو أحد المضادات الحيوية المضادة للبكتيريا المعوية .

٨- تجنب تناول المسهلات والملينات القوية لأنها تسبب حركة سريعة في الأمعاء الدقيقة تؤدي الى دفع الطعام غير المهضوم الى القولون حيث يحدث التخمر والتعفن، كما أن الامساك وركود محتويات القولون يزيد من الانتفاخ لأنه يشجع نمو البكتيريا وبدلا من تعاطى المسهلات والملينات فإننا ننصح بتجنب الامساك والانتفاخ معا عن طريق تنظيم التغذية واستبعاد الأطعمة التي تؤدي الى الانتفاخ .

٩- ينصح في بعض الأحوال بتغيير نوعية بكتيريا الأمعاء عن طريق تناول أطعمة تحتوى على بكتيريا حمض اللبنيك مثل اللبن الرايب أو الزبادى وذلك بهدف تقليل الانتفاخ بالغازات، ولكن هذه الطريقة تبوء بالفشل عادة حيث أن باقى الأطعمة تلعب دورا أساسيا في نمو الأنواع المختلفة لبكتيريا الأمعاء - ويزيد الانتفاخ في حالات الإصابة بالطفيليات المعوية كالأميبيا والديدان خاصة مع تناول البقوليات واللبن ومنتجات الألبان والتوابل والخضروات اللبكية .

١٠- محاولة انقاص وزن الجسم حيث أن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء وننصح هؤلاء المرضى بتقليل كمية السعرات الحرارية التي يتناولونها لانقاص وزن الجسم وتقليل الانتفاخ .

١١- إذا كان الريح كريه الرائحة نتيجة لتعفن البروتينات في الأمعاء فإنه يجب الإقلال من تناول منتجات اللحوم والبيض الى أدنى حد ويستحسن استبعاد البقوليات من الطعام بينما يسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة أما الخضروات اللبكية كالكرنب فيمنع تناولها، كذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية .

١٢- عادة يضاف الثوم الى الغذاء لاعطانه طعما شهيا بالإضافة الى أنه له خاصية إيقاف نمو البكتيريا في القولون مما يؤدي الى تقليل الانتفاخ .

١٣- ينصح بتناول من ٨ - ١٠ أكواب من السوائل يوميا مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء ولكن يجب تجنب شرب الماء أثناء الأكل حيث أن ذلك قد يزيد من الانتفاخ .

١٤- يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط في اليوم الى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة، كما يجب أن يكون العشاء خفيفا مع مراعاة تناوله قبل الذهاب الى النوم بساعتين على الأقل .

النظام الغذائي لمرضى الانتفاخ

أ. يجب تجنب الأطعمة الآتية :

- البقوليات كاللوبيا والفاصوليا والفول
- الشورية الثقيلة
- سلطة الخضروات
- الكرنب والقرنبيط
- الحلويات والفواكه المجففة والمكسرات
- التوابل والبهارات والمخللات

ب. يسمح بتناول الأطعمة الآتية :

- الخبز والأرز والبليلة
- اللحم والسمك والدجاج والأرانب
- البيض بمعدل بيضتين في الأسبوع
- اللبن ومنتجاته الا في حالة الدوسنتاريا فيجب أن يخلط بالشاي أو القهوة
- الشورية الخفيفة والخضروات جيدة الطهو
- البطاطس والبطاطا
- دهون طهو الطعام والزبد
- السكريات والمربي والعسل
- اليسكويت والكيك
- الفواكه الطازجة
- الماء

الانتفاخات والغازات في المعدة والأمعاء

يانسون ، جوزة الطيب ، هيل ، زنجبيل ، خولجان ، تين فيل ، شمر ، فلفل ، قرفه ، قرنفل ، كراويه ، زعتر ، كزبره ، نعناع ، مراميه ، مردقوش ، بصل ، خردل ابيض واسود ، خزامى ، ناعمه مخزنيه ، حبه سوداء تنقع واحده من هذه الأعشاب في ماء مغلي ويشرب المنقوع

وصفه أخرى لعلاج الغازات والانتفاخات في المعدة والأمعاء

• (يانسون ، زنجبيل ، شمر ، كمون ، حبه سوداء ، زعتر) يؤخذ نصف ملعقة من هذا المطحون ويوضع في ماء مغلي ويشرب بعد الاكل بساعه .

المغص وطرده الغازات عند الطفل

• تغلى الكراويه واليانسون ويعطى للطفل مع التدفئة فانه يطرد الغازات ويسكن المغص وينوم الطفل ويريح .

• مغلي النعناع الاخضر

• تغلى نصف ملعقة من الحبة السوداء في ماء قدر فنجان.

الإمساك Constipation

إن الإمساك وركود محتويات القولون يزيد من الانتفاخ لأنه يشجع نمو البكتيريا وبدلاً من تعاطى المسهلات والمليينات فإنا ننصح بتجنب الإمساك والانتفاخ " الغازات " معاً عن طريق تنظيم التغذية واستبعاد الأطعمة التي تؤدي إلى الانتفاخ والإمساك.

فالإمساك هو مرض وخلل في وظيفة الأمعاء يتمثل في ضعف حركة الأمعاء وتصريف البراز (ويعد الإنسان المريض في حالة إمساك إذا لم يفرغ البراز في المعدل لأكثر من يومين أو ثلاثة).

وللإمساك أسباب متعددة منها سوء التغذية واستهلاك اللحوم والبيض والكاكاو والأغذية الدهنية والشحوم، والاكثار من تناول الرمان فإنه يسبب الإمساك وكذلك تناول الشاي أثناء تناول الطعام يساعد على الإمساك.

وكذلك تناول الفواكه مثل البرتقال والكيوي والتفاح والموز والبطيخ وهذه تؤخذ قبل الأكل بساعة أو ساعتين ويجب أن نعلم أن عصير للفواكه لا يفيد مثل الفواكه الطازجة وإيضاً تناول خبز النخالة وزيت الزيتون والاكثار من شرب الماء المعدني والقيام ببعض الأنشطة الرياضية وخاصة المشي على الأقدام والحركة والتي كلها تساعد على التخلص من الإمساك.

إن الاستعمال المستمر للأدوية أو النباتات المليئة للبراز يتسبب ليس فقط في الإمساك بل أيضاً في خروج الأملاح النافعة من الجسم ويسبب أوجاعاً مؤلمة وتأثيرات جانبية خطيرة ومن هذه النباتات السننا senna. ويجب على من يعانون من الإمساك أن يروضوا الأمعاء على إفراغ البراز في أوقات معينة وذلك للعمل على تنظيم الجهاز المفرغ للبراز وإن عليهم إذا شعروا بالبراز أن يذهبوا إلى دورة المياه في الحال لأن حجز البراز يؤدي إلى الإمساك.

ومن الأغذية التي تساعد على تقليل الإمساك والتي تنجح في علاجه الاكثار من تناول الخضار مثل الخس والكرفس والبروكلي والبامية والملوخية والفاصوليا الخضراء والكوسة والخيار والبازلا والبقدونس والكزبرة، وكلها تفيد في علاج الإمساك. مداومة أكل الزبيب مع العسل لعلاج الإمساك، وشرب الزنجبيل مع العسل لتسهيل الهضم وتقوية شهوة البدن .

أكل البرتقال ، العنب يقضي على الإمساك .

طريقة مجرية لعلاج الإمساك بإذن الله

- شرب مرقة ملوخية مضافاً لها سمينة غنم . وهذه الوصفة مجربة عن طريق مريضة كانت تراجع في المستشفى لوجود إمساك عندها إلا أن إحدى جيرانها ذكرت لها هذه الطريقة .

كيفية زيادة استهلاك الألياف في الغذاء؟

١ استعمال الدقيق البر بدلاً من الدقيق الأبيض في تحضير الخبز. ٢ استهلاك الأغذية التقليدية مثل القرصان، المرابع، المرقوق. ٣ تناول بسكويت النخالة بدلاً من البسكويت العادي. ٤ تناول الخبز الأسمر بدلاً من الخبز الأبيض. ٥ تناول الفواكه الطازجة. ٦ تناول كميات كبيرة من السلطة أو الخضروات. ٧ تناول الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين مثل الفول والعدس بدلاً من اللحوم. ٨ تناول أنواع الشوربة الغنية بالألياف مثل الشوفان (كويكر)، شوربة عدس شوربة الجزر.

وهذه مقالة جيدة من موقع صحة

الإمساك (القبض) عبارة عن مرور صعب للبراز أو قلة في عدد مرات التبرز (أقل من ٣ مرات في الأسبوع). الإمساك أيضاً يمكن أن يشير إلى صلابة البراز أو شعور بالإخلاء الناقص .

كيف يحدث الإمساك؟

يوجد عاملين أساسيين يساهمان في حدوث الإمساك:

إعاقة مرور البراز بسبب ضعف حركة الأمعاء أو توقف حركتها.

١. نقص الماء في البراز (جفاف) والذي يؤدي إلى زيادة صلابة البراز وبالتالي صعوبة تحركه في الأمعاء. ينتج عن أي من العاملين السابقين دورة تتابعيه لأسباب الإمساك (حدوث أيهما يؤدي إلى حدوث الآخر).

ما هي أسباب الإمساك؟

بصفة عامة يوجد سببين أساسيين للإمساك. سبب عضوي وهو نادر، وسبب وظيفي وهو الشائع أما الأسباب العضوية فهي :
انسداد في القولون - ضيق في الأمعاء- ورم في القولون - اعتلال في الشرج أو المستقيم يسبب ألم عند التبرز - بواسير- تشققات شرجية.
سقوط أو فتق الشرج المستقيم- تشنج قولوني منعكس بسبب علة عضوية - الزائدة الدودية- المرارة

أما الأسباب الوظيفية فهي :

إمساك غذائي

هذا النوع من الإمساك هو الشائع ويعتقد بأنه يصيب ٥% من الناس. ويكون سببه عادات الأكل الغير صحية، كالاعتماد على تناول أنواع معينة من الطعام مثل
الطعام الذي لا يحتوي على ألياف وينتج فضلات قليلة كاللحوم ومعظم أنواع الرز
الطعام الذي يسبب قساوة أو صلابة البراز كالأجبان

إمساك بسبب تأثيرات جانبية للعقاقير

بعض العقاقير تسبب الإمساك، مثل
بعض مضادات الحموضة
بعض مخففات (مضادات) السعال التي تحتوي على الكوديين
أملاح الحديد
بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم

إمساك نفسي أو عقلي المنشأ

في هذا النوع ربما يتناوب الإمساك مع الإسهال كما في حالات القولون العصبي
ضعف قولوني عضلي
كما في المرضى طريحوا الفراش (خصوصا المسنون)

إمساك بسبب العادات والطبائع

يحدث هذا النوع بسبب كبت أو تثبيط الإحساس بالرغبة في التبرز أو بسبب تغيير في العادات أو الظروف المعيشية
نفساني أو عقلي
بعد الإقلاع عن التدخين
السفر

إمساك بسبب اللاتوازن في وظائف الجسم الطبيعية مثل

نقص أو زيادة إفراز الغدة الدرقية
داء السكري
زيادة مستوى الكالسيوم في الدم
نقص مستوى البوتاسيوم في الدم

أسباب أخرى

الاشهر الأخيرة من الحمل

بعد الإسهال

عند ارتفاع درجات الحرارة (الحمى، السخونة)

مضاعفات الإمساك

لا يعتبر الإمساك مرض خطير، ولكن امتداد مدة الإمساك لفترة طويلة ربما يؤدي لحدوث بعض المضاعفات ولعدة أسباب:

مضاعفات بسبب ارتفاع الضغط الداخلي للجوف البطن ، وبالتالي من الممكن أن تسبب:

البواسير

دوالي الصفن في الخصية عند الذكور

فتق إربي (سري)

صداع

مضاعفات بسبب تخريش الغشاء المخاطي للشرج أو المستقيم بواسطة البراز الصلب:

بواسير

تشققات شرجية (شرح بالخاتم)

سقوط أو فتق الشرج (المستقيم)

مضاعفات بسبب سوء معالجة الإمساك:

الاستخدام طويل الأمد للعقاقير المخرشة أو المحرضة ربما يؤدي إلى نقص مستوى البوتاسيوم في الدم و تلف نهايات الأعصاب في القولون مضاعفات بسبب العوامل النفسية مثل حدة الطبع

كيف تتم معالجة الإمساك؟

يجب المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية حتى لو لم يكن هناك رغبة للإخلاء (التبرز) ويجب الاستجابة للرغبة في الإخلاء وعدم كبحها. يجب أن يحتوي الغذاء على ألياف لضمان زيادة حجم وكتلة البراز. ألياف الخضراوات غير قابلة للهضم بنسبة كبيرة ولا يتم امتصاصها وتساعد على زيادة حجم البراز. الألياف تمتص السوائل وتزيد ليونة البراز وبالتالي سهولة الإخلاء. ولهذا ينصح بتناول الفواكه والخضراوات باستمرار. ويجب تناول قدر كاف من السوائل يوجد عدة أنواع من العقاقير التي تستخدم لعلاج الإمساك ويطلق عليها اسم المليينات أو المسهلات. يجب استخدام المليينات والمسهلات بحذر. فربما تؤثر على امتصاص بعض العقاقير أو يكون هناك موانع للاستعمال. يمكن تقسيم المليينات والمسهلات كالتالي:

مليينات لزيادة الكتلة والحجم Bulking agents

بالإمكان استخدام هذا النوع من المليينات لفترات طويلة وبأمان. ويعمل هذا النوع ببطء ولطف لتعزيز الإخلاء. الاستعمال الأمثل لهذه المجموعة يشتمل على زيادة الجرعة بالتدريج مع تناول كميات إضافية كافية من السوائل إلى أن يتم تكوين حجم وكتلة وليونة مناسبة للبراز. هذا المنهج العلاجي ينتج تأثيرات طبيعية ولا يؤدي لتشكيل عادة لتناول المليين (لا يتم التعود والاعتماد على المليين للإخلاء).

مليينات مبللة Wetting agents

تلين البراز بزيادة مقدرة البلل للماء المعوي. وتسمح للماء أن يدخل الكتلة البرازية لتلينه وزيادة كتلته. زيادة كتلة البراز ربما تحفز حركة الأمعاء والبراز اللين يتحرك بشكل سهل.

مسهلات ارتشاحية Osmotic agents وتستخدم لبعض إجراءات الأمعاء التشخيصية.

مسهلات مفرزة منبهة Secretory or stimulant cathartics وتستخدم لبعض إجراءات الأمعاء التشخيصية.

*الأخ عبدالعزيز البكري يقول إن هناك حبوبا تظهر بين الحين والآخر في الفم تنتشر في كل أنحاء الفم كل أسبوعين أو ثلاثة باللسان وتحت اللسان وفي اللثة من الداخل والخارج. والسؤال الثاني يقول أن عنده إمساك مزمن منذ الصغر ولم ينفع معه جميع الأدوية حتى الحلول الذي يبيعه العطارين كمسهل. كما يقول إن لديه قرحة وقد تجنب جميع أنواع الأطعمة والبهارات وقد سمع عن قشر

الرمان مع العسل لعلاج القرحة فما هي طريقة الاستعمال؟
من ناحية الحبوب التي تنتشر في الفم وفي اللسان وتحتته وفي اللثة من الداخل والخارج كل هذه الأشياء سببها المشاكل الموجودة في المعدة، وكذلك الإمساك المزمن، وإذا شفيت المعدة من قرحتها وكذلك شفيت من الإمساك فسوف تنقطع تلك الحبوب، أما بالنسبة للإمساك المزمن فخذ قرنا إلى قرنين من ثمار السنا والذي يسميه العطارون بذور السنا، وهذه البذور توجد لدى بعض العطارين. خذ كما قلت قرنين وضعها في كوب وقليل من الزنجبيل، وكذلك حبتين قرنفل (عويدي) وغط الكوب وأتركه ساعة ثم صفه وأشرب الماء وسوف بإذن الله تنحل مشكلة الإمساك، كرر هذه الطريقة يومياً ولمدة عشرة أيام فقط. أما فيما يتعلق بطريقة استعمال قشر الرمان مع العسل ضد القرحة فيؤخذ ملء ملعقة حلي من مسحوق قشور ثمار الرمان وتمزج مع ملء ملعقة عسل أكل ويكون العسل من النوع النقي ثم تؤخذ لعقاً قبل الوجبة بربع ساعة.

النحو التالي في حالة نسخ أي صفحة من صفحات هذا الموقع الرجاء ذكر المصدر على

<http://www.khayma.com/hawaj> نقلاً موقع الحواج

والدال على الخير كفاعله