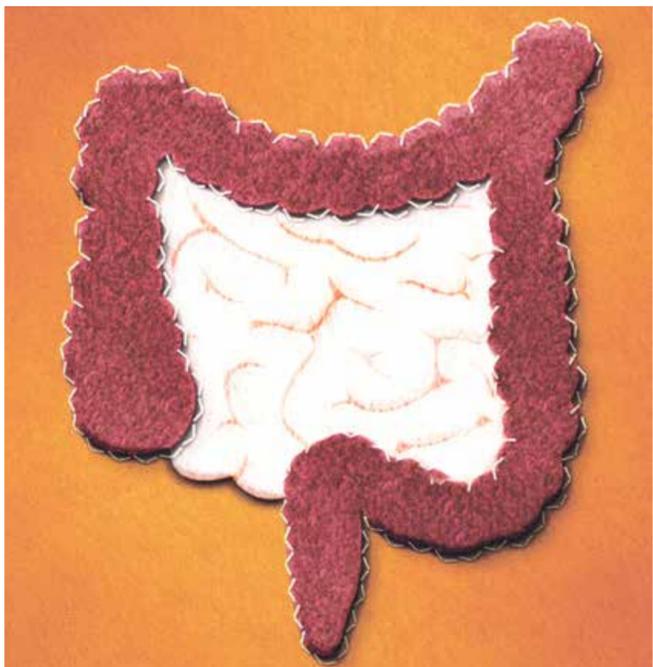


يعاني الكثيرون من الإمساك، خصوصاً الصائمين في رمضان، نتيجة عوامل ترتبط بالصيام وسلوك الصائمين الغذائي. فكيف يمكن علاجه وتجنب آثاره؟

# الإمساك في رمضان

## طرق بسيطة لتفادي الأعراض وعلاجها



### حمدي المهدي

هناك العديد من الأسباب التي ترتبط بالسلوك اليومي المتبع في رمضان عند أغلب الصائمين، يمكن أن تؤدي للإصابة بالإمساك، مثل تغير الروتين الغذائي، حيث يمسك الصائم عن الطعام لمدة غالباً ما تتجاوز اثنتي عشرة ساعة، وذلك قد يسبب اضطراباً في وظيفة وحركة الأمعاء وعملية الهضم، ما يزيد التعرض للإصابة بالإمساك. وكذلك قلة الحركة والنشاط، مما يسبب كسل الأمعاء والعضلات المحيطة، وبالتالي صعوبة التبرز. كما أن نقص السوائل قد يسبب نقص ليونة البراز بشكل كبير. وتبقى المشكلة الأكبر هي اتباع نظام غذائي سيئ، يترك الجهاز الهضمي بالأكل الكثير عند الإفطار، وإهمال تناول الأغذية الغنية بالألياف والإكثار من تناول الحلويات والأغذية المقلية، وكل ذلك يزيد من احتمال حدوث الإمساك.

■ أمراض وأدوية تسبب الإمساك بعض الأمراض المزمنة تزيد من فرصة الإصابة بالإمساك في رمضان، كالقولون العصبي والاضطرابات الهضمية المزمنة، لذا يجب على هؤلاء الاهتمام أكثر بعلاج حالاتهم واتباع نظام غذائي صحي. وقد يكون السبب تناول الصائم بعض الأدوية، مثل مسكنات الألم والأدوية المضادة للهستامين لحالات التحسس، وأدوية الضغط من حاصرات قنوات الكالسيوم، وغيرها من الأدوية التي من آثارها الجانبية الإمساك.

■ نصائح لعلاج الإمساك المزمن في رمضان - تناول المزيد من الماء والسوائل من المهم شرب كميات كافية من الماء، تناول ما لا يقل عن 8-10 أكواب من السوائل خلال ساعات الإفطار، بما في ذلك الماء وشاي الأعشاب والعصائر الطازجة.

- تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف يُنصح بالإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف، خاصة في فترة السحور. فقد وجد الباحثون أن تناول أقل من 15 غراماً من الألياف يوميا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالإمساك. ومن الأمثلة على الأطعمة التي تحتوي على الألياف، البقول والفواكه والخضار الطازج ودقيق الشوفان والمكسرات وبذور الشيا وبذور الكتان المطحونة، والتي تحسن عملية الهضم وحركة الأمعاء، ما يساعد في علاج الإمساك والوقاية منه.

- قم بتقسيم وجباتك ينصح بتقسيم الوجبات من الإفطار إلى السحور بشكل منظم إلى ثلاث وجبات متوسطة، لزيادة حركة الأمعاء ومنحها فرصة للقيام بعملها.

- تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك وتُعرف هذه الأطعمة أيضاً بالبكتيريا النافعة، حيث يعاني بعض الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن نتيجة خلل في البكتيريا في أمعائهم، ويمكن أن يساعد تناول الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك في تحسين هذا التوازن ومنع الإمساك. ومن الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك الزبادي، الموز الأخضر، مخلل الملفوف، مخلل الخيار والكفير.

- تناول الطعام ببطء ومضغه جيدا مضغ الطعام بشكل جيد يساعد في تحفيز العضلات الهاضمة وتحسين هضم الطعام، وبالتالي الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتجنب الإمساك طيلة الشهر. - ممارسة الرياضة



الإفطار في تناول الطعام عند الإفطار يترك الجهاز الهضمي (Getty)

### 3- النعناع

يحتوي النعناع على مادة المينثول التي من شأنها العمل على استرخاء عضلات الجهاز الهضمي وتحسين حركتها وتسكين الألم، وله دور في تخفيف أعراض القولون العصبي ومنها الإمساك والنفخة وآلام البطن، وذلك بسبب خصائصه المضادة للتشنجات؛ والإمساك أحد أكثر أعراض القولون العصبي إزعاجاً، ويعد تناول زيت النعناع أحد الطرق الفعالة في التخفيف منه.

### 4- الحلبة

يمكن استخدام الحلبة كملين للتخلص من مشكلة الإمساك، فهي غنية بالألياف القابلة للذوبان التي تمنع التكتل في الأمعاء، كما أنها تمتص الماء الموجود في الأمعاء، وبالتالي تعزز حركة الأمعاء وتسهل الإخراج.

### 5- بذور الكتان

لطالما اشتهرت بذور الكتان منذ القدم لدى الإغريق والفرعنة بأنها أحد أهم أنواع البذور الطبية ذات الفوائد العديدة، ومن أبرزها استخدامها كمسهلات خفيفة وخاصة في حالات الإمساك، فمن الممكن تناولها من خلال إضافتها إلى الخبز والأرز والحبوب الكاملة، مثل: حبوب الإفطار والسلطات واللبن. وتعمل بذور الكتان أيضاً على التخفيف من أمراض الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والغازات وآلام البطن والإمساك والإسهال وآلام المعدة والغثيان.

## الإخراج بمعدل أقل من 3 مرات أسبوعياً يشخص كإمساك

طويلة، يحتوي العرقسوس على عدة مركبات مضادة للقرحة المعدة والاثني عشر، ومن أهمها مركب حمض الغليسيريدين الذي يساعد في علاج عسر الهضم الناتج عن القرحة. كما أنه مهدئ للمعدة والأمعاء، ويستخدم أيضاً كملين للجهاز الهضمي ومضاد للقيء الذي يصاحب الحمل، كما أنه فاتح للشهية ومهضم.

### 2- اليناسون

يحتوي اليناسون على زيوت فعالة مضادة لآلام البطن وطاردة للغازات، كما يمد الجسم بعناصر غذائية مفيدة تقي المعدة من التقرحات. ويمكن خلط اليناسون مع بعض الأعشاب الأخرى، فيكون له تأثير ملين يقلل من إفراز أحماض المعدة ويحميها من التلف. أظهرت نتائج دراسة أجريت على 20 شخصاً من أجل قياس مدى فاعلية شاي الأعشاب الذي يحتوي على اليناسون في علاج الإمساك المزمن لديهم، بأن الشاي الذي يحتوي على اليناسون أظهر فاعلية أكبر في علاج الإمساك، بالمقارنة مع الشاي الذي لا يحتوي على اليناسون.

تساعد ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام على تحسين حركة البراز عبر القولون، لذا احرص على ممارسة التمارين الرياضية منخفضة الشدة بانتظام، مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات والركض. - اتبع عادات التغوط السليمة حاول فعل ذلك في مواعيد منتظمة، فيمكث على سبيل المثال محاولة التغوط بعد تناول الطعام لمدة من 15 إلى 45 دقيقة، إذ تساعد عملية الهضم على تحريك البراز عبر القولون.

### 1- العرقسوس

العرقسوس من أشهر المشروبات الرمضانية، حيث تستخدم جذور العرقسوس لعمل شراب العرقسوس الذي يحتوي على العديد من المركبات الهامة والعناصر المعدنية المفيدة للجسم مثل الحديد والمغنسيوم والمنجنيز والسيلينيوم والسيلكون والزنك والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين (ج) وفيتامين (ب). كما يحتوي على سكر الجلوكوز، وكذلك على زيت طيار وصمغ صفرأ ومركبات الفلافونيدات والستيرولات والكومارينات والإسبرجين. كما يحتوي على إيزوفلافونات، وهو مركب الكورتيزون المعروف، إلا أنه يتميز عنه بخلوه تماماً من الآثار الجانبية المعروفة عند التدوي بالكورتيزون خصوصاً لمدة

### سؤال في الصحة

أعاني أحياناً من صداع وألم في الرأس، وعدم تركيز وتشتت في ذهني ونسيان المعلومات، خاصة في مواعيد معينة مثل الامتحانات، حين أحرك رأسي يميناً وشمالاً أسمع صوتاً بالفقرات، لا أعرف ما المشكلة، خضعت لأشعة على الفقرات العنقية والرأس، وأريد أن أعرضها عليكم.

### الأخ الفاضل؛

أنواع الصداع عديدة، منها الصداع الأولي كالصداع النصفي والعنقودي والتوتري، وهناك الصداع الثانوي كالصداع الناتج من ضعف النظر وغيرها. ولتشخيص الصداع يجب معرفة: مدة الصداع ووقته ومكانه والأعراض المصاحبة له، وفي بعض الأحيان قد يطلب فحص قاع العين وعمل أشعة رنين مغناطيسي على المخ وأوردة المخ، من أهم أنواع الصداع التي قد تكون مصحوبة برغبة في القيء ورهبة من الضوء الصداع النصفي، أو الصداع المصحوب بارتفاع ضغط المخ. أنصحك بالتوجه إلى طبيب أمراض المخ والأعصاب المختص للفحص الطبي الإكلينيكي، والوصول إلى التشخيص السليم ووصف العلاج المناسب.

### د. محمد إدريس

أستاذ أمراض المخ والأعصاب

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

## معلومة تهمك قطرات العين «إيزري كير» تسبب الإصابة بالزائفة الزنجارية

اختبارات زجاجات «إيزري كير» المفتوحة عن وجود بكتيريا الزائفة الزنجارية، وأنها قد تكون نتيجة التلوث أثناء الاستخدام أو التصنيع. وتجري اختبارات على الزجاجات المغلقة لتحديد مدى انتشار المشكلة وتفشيها. وأكدت شركة «إيزري كير» إيقاف توزيع المنتج فور علمها بالأمر، وسعيها للتواصل مع العملاء لتحذيرهم.

وتشدد الجهات الصحية على خطورة بكتيريا الزائفة الزنجارية، التي تظهر عادة في بيئة الرعاية الصحية، وتشكل تحدياً صحياً نظراً لمقاومتها المتزايدة للمضادات الحيوية، وأنها أدت لآلاف الإصابات والوفيات بالولايات المتحدة.

طلبت المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض (CDC) الأطباء ومسؤولي الرعاية الصحية والمواطنين، بعدم استخدام قطرة العين «إيزري كير» (EzriCare)، إذ يجري تحقيق حول 55 حالة عدوى بالزائفة الزنجارية انتشرت في 12 ولاية أميركية؛ وأسفرت عن فقدان تام ودائم للبصر، وحالة وفاة واحدة، وحالات ما زالت تحت المراقبة، وأفاد معظم المصابين بحدوث التهابات القرنية ووجود سوائل داخل العين وتجرثم الدم. وتؤكد أن قطرات العين «إيزري كير» هي السبب الرئيسي في هذه الحالات، وتُصنع هذه القطرات بدون مواد حافظة، فهي لا تحتوي على مكونات تثبط نمو البكتيريا. وكشفت

