الإمساك

"كنت أعاني صعوبة في الذهاب للمرحاض. إن تناول الخوخ وغيره من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفاكهة والخضراوات ساعدني كثيرًا. كما ساعدني أيضًا شرب الكثير من الماء".

ما الإمساك؟

هل تعاني اضطرابات في الأمعاء تسبب لك الألم أو تجد صعوبة في إخراج الفضلات؟ هذا هو الإمساك.

أخبر طبيبك أو ممرضتك إذا ما لم تتمكن من التخلص من الفضلات لمدة يومين.

اتخذ الخطوات التالية:

تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل:

- الخبز المصنوع من القمح والحبوب.
- الفاكهة والخضراوات.
- المكسرات والبذور.

اقلب هذه الصفحة لتعرف ما الأطعمة الأخرى التي قد تساعدك.

اشرب الكثير من السوائل.

- يحتاج أغلب البشر إلى شرب ثمانية أكواب على الأقل من السوائل. إن الماء خيار جيد، وكذلك عصائر الفاكهة والخضراوات، مثل عصير الخوخ.
- قد تساعدك المشروبات الساخنة مثل القهوة والشاي.

حاول أن تكون نشطًا كل يوم.

- مارس رياضة المشي أو تدرب على دراجة التمارين لفترة تتراوح ما بين ١٥ إلى ٣٠ دقيقة كل يوم.
- تحدث مع طبيبك عن أنواع التمارين الرياضية التي قد تساعدك.

قد تساعدك الأطعمة التالية إن كنت تعاني الإمساك:

الخبز والحبوب	الفاكهة والخضراوات	الوجبات الخفيفة
• طائر نخالة الدقيق. • حبوب النخالة أو القمح. • الحبوب أو الفاصوليا المطهية أو المجففة (مثل المنقط أو الأسود أو الأحمر أو الكبدي). • الخبز المصنوع من القمح الكامل. • المكرونة أو الفطائر المصنوعة من القمح الكامل. 	• الفاكهة المجففة مثل المشمش أو البلح أو الخوخ أو الزبيب. • الفاكهة الطازجة مثل التفاح أو التوت الأزرق أو العنب. • الخضراوات النيئة أو المطهية مثل القرنبيط والذرة والفاصوليا الخضراء والبازلاء والسبانخ. 	• الجرانولا. • المكسرات. • الفيشار. • البذور مثل بذور عباد الشمس.
اسأل طبيبك أو ممرضتك عن الأطعمة التي تناسبك.		

أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة:

١. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟

٢. هل يجب أن أراقب متى أصاب باضطرابات معوية وما آكل وكم أتدرب؟

٣. كم من السوائل عليّ أن أشرب كل يوم؟

٤. ما العقاقير التي لا بأس من تناولها؟

٥. ما التمارين الرياضية التي قد تساعدني؟

٦. هل يمكنك أن تعطيني اسم أحد خبراء التغذية لكي يعلمني المزيد عن الأطعمة التي قد تساعدني؟