

## نصائح عند إصابة الأطفال بالإمساك

نشرة معلومات من الأكاديمية السويدية للتبول اللاإرادي (Svenska enuresakademin) [www.svenskaenures.se](http://www.svenskaenures.se)

إن الإمساك يعني أن الأمر يستغرق وقتاً طويلاً حتى يمر الطعام من خلال الجسم ولذلك تُصبح الأمعاء مليئة جداً بالبراز. وهو أمر أكثر شيوعاً مما يعتقد كثير من. ويتوقف الأمر جزئياً على عوامل وراثية، وجزئياً على عادات دخول المراض والعادات الغذائية ومقدار النشاط الحركي الذي يُمارسه الشخص.

### ما هي المشكلة التي تكون لدى الشخص عندما يُصاب بالإمساك؟

ينبغي أن يكون المستقيم (الجزء السفلي من الأمعاء) «مكناً للإشارة» وليس مكاناً للتخزين. وعندما يصل البراز إلى المستقيم يشعر الشخص بذلك وبالتالي يشعر بأنه في حاجة إلى التبرز. ومع ذلك، يضطر الأطفال الذين يعانون من الإمساك باستخدام الأمعاء الغليظة بالكامل - بما في ذلك المستقيم - كمكان لتخزين البراز، ومن ثم فإنهم يعتادون على أن يشعروا بحاجة إلى التبرز بعد أن يمتلئ المستقيم بالبراز (ومن ثم يتحرك الشخص في الأنحاء ويشعر بأنه في حاجة إلى التبرز بشكل دائم، وليس لدى الشخص بالطبع وقت لذلك!).  
إن الاتصال بين المستقيم والمثانة هاماً. إذا ما كان المستقيم ممتلئاً فإنه يقوم بالضغط على المثانة ويصعب السيطرة عليها. فالمثانة البولية المتهيجة تحتم على الشخص التجول في الأنحاء مع شد عضلات قاع الحوض، وهو الأمر الذي يؤدي إلى إصابة الشخص بالإمساك...

### ما هي الآلام التي تحدث للأطفال الذين يعانون من الإمساك؟

يُمكن للإمساك أن يؤدي إلى العديد من الآلام المختلفة، أو لا يؤدي إلى أي آلام على الإطلاق، فالأمر يختلف كثيراً من طفل إلى آخر. يحدث لدى البعض أعراض من المعدة والأمعاء، ويحدث لدى البعض الآخر أعراض من المثانة. يُمكن أن يُصاب الشخص بالإمساك إلا أنه يتبرز كل يوم ودون أن يكون التبرز صعباً!  
الأعراض من المعدة والأمعاء  
التبرز على نفسه، أو وجود بعض بقايا البراز في الملابس الداخلية. الحاجة الماسة دخول المراض. آلام المعدة التي تأتي وتذهب، خاصة بعد تناول الطعام. الشعور بالغثبان. صعوبة التبرز. التبرز المؤلم. قلة مرات التبرز (مرة كل يومين أو بشكل أكثر ندرة).  
الأعراض من المثانة  
سلس البول. الشعور بالحاجة الشديدة إلى التبول على فترات قصيرة: هجمات مفاجئة من الشعور بالحاجة إلى التبول. التهابات المسالك البولية.

### كيف يُمكن علاج الإمساك؟

إذا كان الشخص يُعاني من إمساك خفيف فإنه غالباً ما يكون كافياً القيام باتباع النصائح الجيدة التالية بشأن الطعام والعادات. إلا أنه إذا كان الشخص يُعاني من إمساك شديد فإنه يكون هناك حاجة إلى القيام أولاً بتنظيف الأمعاء الغليظة باستخدام حقنة شرجية صغيرة وبعد ذلك الاستمرار باستخدام مسهلات خفيفة وضبط عادات الطعام وعادات دخول المراض. وإذا ما تم تنظيف الأمعاء دون القيام بمتابعة الأمر فإن الطفل لن يتمكن من تعلم احتياجه إلى التبرز عند امتلاء المستقيم، وبهذا يتم العودة مرة أخرى إلى المربع رقم واحد. غالباً ما يتطلب العلاج فترة طويلة (أشهر - عام)، وهو لا ينطوي على أية مخاطر على الإطلاق.  
الأدوية (يُمكن شراؤها دون وصفة طبية)

الحقنة الشرجية الصغيرة (على سبيل المثال Klyx®)، يتم أخذها بعد الظهر لمدة 5 - 3 أيام على التوالي من بدء العلاج. لا تنطوي على أية مخاطر. يتم إعطاء الأدوية المسهلة الخفيفة التي تؤثر على قوام/تماسك البراز (على سبيل المثال Importal® - مسحوق يتم إضافته وتقليبه في الطعام أو الشراب، أو Laktulos®/Duphalac® وهو دواء شرب) لفترة أطول (لمدة شهر على الأقل) خلال فترة تدريب الأمعاء. فتلك الأدوية تقوم بما يقوم به الخوخ، وهي لا تنطوي على أية مخاطر على الإطلاق.  
النظام الغذائي ونمط الحياة

شرب الكثير من الماء، وعدم شرب الكثير من الحليب. تناول أطعمة متنوعة غنية بالألياف (مثل الخضروات والخبز الخشن). عدم الجلوس دون حركة. اخرج واركض. ينبغي أن يعتاد الجسم على عادات دخول المراض بانتظام: يجب أن يتم إفراغ الأمعاء يومياً، ومن الأفضل أن يتم القيام بذلك بعد وجبة الإفطار. ينبغي أن يحصل الشخص على بعض الوقت للجلوس في المراض في هدوء وسكينة. ينبغي عدم تأجيل دخول المراض - حيث أنه من الهام للغاية دخول الشخص إلى المراض مباشرة عندما يشعر الشخص أنه بحاجة إلى التغوط.

الأكاديمية السويدية للتبول اللاإرادي (Svenska enuresakademin) من خلال تريغفه نيفيوس، وسفين ماتسون، وغونيل غلاد ماتسون