

# الإمساك

## Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating, or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

### Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

### To help prevent constipation:

- Drink at least 8 to 10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts, and popcorn. Fiber helps move stool through your body.
- You may want to limit cheeses, chocolate, and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.

يشير الإمساك إلى صعوبة إخراج البراز أو التغوط بمعاناة شديدة.

يمكن أن يكون لديك أيضًا:

- احتياج إلى الضغط للإخراج
  - أن تشعر وكأنك لم تفرغ أمعائك بالكامل
  - معاناة من تقلصات أو ألم أو انتفاخ أو غثيان
- يختلف كل شخص عن الآخر، لكن معظم الناس يتبرزون من ٣ مرات يوميًا إلى ٣ مرات كل أسبوع. وطالما كان البراز ناعمًا وسهل المرور، فهذا يعني عدم إصابتك بالإمساك.

### أسباب الإمساك

- اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكريات أو منخفض الألياف
- عدم شرب كمية كافية من السوائل
- عدم النشاط
- عدم الذهاب إلى المرحاض عندما يكون لديك الرغبة في إخراج البراز أو التغوط
- تناول بعض الأدوية
- الإفراط في استخدام المسهلات

### للمساعدة في الوقاية من الإمساك:

- ينبغي شرب ما لا يقل عن ٨ إلى ١٠ أكواب من السوائل كل يوم. فقد تساعد المشروبات الدافئة أو الساخنة على تحريك أمعائك وقيامك بالتبرز بسهولة أكبر.
- يجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل حبوب النخالة وخبز الحبوب الكاملة والخضروات النيئة والفواكه الطازجة أو المجففة والمكسرات والفاصوليا. حيث إن الألياف تساعد في تحريك البراز عبر الجسم.
- قد يتعين عليك الحد من تناول الجبن والشوكولاتة والبيض لأنها قد تؤدي إلى تفاقم الإمساك.
- عليك شرب عصير البرقوق أو التفاح للمساعدة في تليين البراز.

- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- ينبغي ممارسة التمارين لمساعدة أمعائك على التحرك بسهولة أكبر. حيث إن المشي يساعدك بشكل جيد.
- عليك الذهاب إلى المراحيض عندما تكون لديك الرغبة في التبرز.
- يُرجى استشارة الطبيب الخاص قبل استخدام أي من المليينات أو الحقن الشرجية المتاحة دون وصفة طبية. فقد يقترح طبيبك دواءً ملطف للبراز أو مليئًا بكميات كبيرة. وإذا لم تتحقق النتائج التي تريدها، فعليك عرض الأمر على الطبيب.

**يُرجى التحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.**