

الإمساك (Constipation)

تصريح: هذه النشرة هي فقط لأغراض تثقيفية. يرجى منك إستشارة طبيبك أو أي أخصائي في مجال الصحة للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لطفلك.

بعض الأطفال يذهبون إلى المرحاض للتبرز مرتين أو ثلاث في النهار. بعضهم الآخر قد يذهب مرتين في الأسبوع فقط، من دون أية مشاكل. الإمساك هو عندما يواجه طفلك صعوبة في إخراج البراز لأنه صلب أو لأن الأمر مؤلم و/أو غير متكرر.

ما هي المشكلة؟ (What's the Problem?)

قد يكون طفلك مصاباً بالإمساك إذا:

قال أن خروج البراز مؤلم عندما يحدث هذا الأمر، سيتفادى طفلك الذهاب إلى المرحاض بالشكل المعتاد إذ أن الألم يجعل خروج البراز (الخروج) أكثر صعوبة. إن الخروج الصلب قد يمزق الشرج (المخرج) مسبباً الألم والتزيف. قد يؤدي هذا أيضاً إلى نمط من "كبت الخروج" وتفادي التبرز.

إذا كان يتبرز في سرواله الداخلي بدون قصد

في بعض الأحيان يكون لدى الأطفال الذين يعانون من الإمساك براز سائل لا يستطيعون السيطرة عليه بسبب تدفق البراز السائل حول الخروج القديم المنقبض العالق هناك. هذا الشيء قد يلطخ ثيابهم الداخلية. إذا حدث هذا بشكل متكرر، استشير طبيبك الذي قد يقوم بوصف الدواء.

لديه أوجاع بطن تزول ثم تعاوده من جديد

ماذا يسبب الإمساك؟ (What causes constipation?)

إن سبب إصابة الأطفال بالإمساك ليس دائماً جلياً. قد تشمل الأسباب:

□ **كبت الخروج.** في بعض الأحيان يؤجل الأطفال الذهاب إلى المرحاض بسبب كثرة انشغالهم أو لأن عملية التبرز تكون مؤلمة.

هناك أطفال آخرون لا يحبذون استعمال مراحيض الحضانة أو المدرسة بسبب الروائح الكريهة أو بسبب انعدام الخصوصية أو مضايقة الآخرين. إن الانتظار لمدة طويلة قبل الذهاب إلى المرحاض قد يتسبب في تراكم البراز في الأمعاء وقد يصبح صلباً جداً. إن الكمية الكبيرة من البراز الصلب المحتجز قد تؤدي إلى تمدد الأمعاء السفلية فلا تعود تعمل بشكل طبيعي.

□ **كمية غير كافية من الألياف في الطعام.** الألياف تساعد أمعاءنا على العمل بشكل صحيح ومنتظم. جميعنا بحاجة لتناول أطعمة تحتوي على الألياف مثل الخبز المصنوع من الطحين الأسمر أو كامل الحبوب، والفاكهة والخضار الطازجة كل يوم. إن تناول الأطعمة الغنية بالألياف سوف يساعد أمعاء طفلك على العمل بانتظام.

□ **مرض معين، مثل التهاب اللوزتين** حيث يتناول طفلك كميات أقل من الطعام والشراب.

□ **بعض الحالات المرضية الكامنة** أيضاً قد تسبب الإمساك. ولكن هذه الحالات غير شائعة عند الأطفال. سيقدر طبيبك ما إذا كانت هناك حاجة لإجراء فحوصات ضرورية لطفلك.

ما الذي ينبغي القيام به (What to do)

من المهم التخلص من البراز الصلب وترك الأمعاء تتعافى من حالة التمدد وإبقاء البراز ليناً ليسهل خروجه بدون ألم. عادة عندما يكون البراز بليونة معجون الأسنان يكون إخراج غير موجه. هناك طرق مختلفة لمعالجة الإمساك. في حين أنه من المهم أن يتبع طفلك نظاماً غذائياً غنياً بالألياف، يبقى الحل الأفضل لمعالجة الإمساك هو أخذ الأدوية الخاصة (المليئة للأمعاء) وفي عادة استخدام المرحاض بشكل صحيح.

في بعض الحالات قد يكون هناك حاجة إلى ملين للأمعاء لتبنيها وإزالة أية كتلة صلبة من البراز. يمكن استخدام Movicool أو Sennekot بهذه الطريقة.

البارافين السائل مثل (Parachoc) يلين البراز ويجعل خروجه أسهل، ولكن ينبغي أن لا يعطى للأطفال المصابين بشلل دماغي أو غيرهم من الأطفال المعرضين لارتجاع حامض المعدة للمريء.

على الأطفال أن يستمروا عندها بأخذ أدوية أخرى لإبقاء البراز ليناً سهل المرور بدون ألم أو عناء. تحتوي هذه الأدوية على البارافين السائل (Movicol) واللاكتولوز (Duphalac, Actilax) والسورببتول (Sorbilax) و poly lax. بعض الأشخاص يفضلون تناول المليين benifibre. جميع هذه الأدوية غير مؤذية للأطفال فوق عمر السنة واستعمالها آمن ما إذا استعملت لفترة طويلة أو قصيرة. بعض الأدوية الأخرى التي يمكن للراشدين استخدامها لا يستخدمها الأطفال عادةً. سوف ينصحك طبيبك بنوع ملين الأمعاء أو ملين البراز المناسب لطفلك وسيعلمك كم من الوقت سيحتاج طفلك لهذه المساعدة. من المهم اتباع هذه الإرشادات بعناية. على طفلك أن يشرب كمية كبيرة من السوائل في الفترة التي يتناول فيها هذه الأدوية.

كيف نمنع مشاكل أخرى (How to prevent further problems)

إن تناول كميات كافية من الألياف هي عادة جيدة لمدى الحياة لكل شخص. لمنع الإمساك، عليك بجمع الطعام الذي يحتوي على كمية كافية من الألياف مع كثير من السوائل، بالإضافة إلى القيام بالتمارين الرياضية اليومية. إن زيادة الألياف وشرب كمية إضافية من السوائل لا يعالج الإمساك عادةً. ولكنه أمر ضروري في منع عودة الإمساك بعد تحسن الأمور نتيجة لتناول الأدوية المذكورة أعلاه. شجع طفلك للذهاب إلى المرحاض بانتظام – على الأقل مرة في اليوم- أوقات ما بعد الوجبات مناسبة. علم أطفالك الذهاب إلى المرحاض عندما يشعرون بالزحمة/ الحاجة (وعدم الكبت). من المهم جداً أن يُشجع الطفل على العادات الصحيحة في استخدام المرحاض بدل معاقبتهم وتوجيه النقد لهم.

طرق لزيادة الألياف... قد تود تجربة بعض هذه الأفكار...

(Ways to increase fibre... you may like to try some of these ideas....)

جرب خبز القمح الكامل وحبوب الإفطار (Try wholegrain breads and cereals)

- تناول حبوب الإفطار VitabritsTM /WeetbixTM ، Shredded WheatTMK Puffed Wheat TM ، خليط الحبوب، الشوفان، Mini Wheats TM و Fruity Bix TM.
- للخبز والفطائر والحبوب والمقرمشات إستعمل الطحين الأسمر والطحين كامل الحبوب والطحين الأبيض الغني بالألياف أو خبز الجاودار (الأسود).
- جرب المعكرونة بالطحين الأسمر أو الأرز الأسمر.
- جرب إضافة بعض الطحين الأسمر والفاكهة عند تحضير البسكويت أو الكاتو. (ننصح باستخدام المكسرات المطحونة للأطفال ما دون الخامسة من العمر لتفادي خطر تعرضهم للاختناق بشكل عرضي)

تناول كمية وافرة من الفاكهة والخضار (Eat plenty of fruit and vegetables)

- ليشمل برنامج غداؤك أنواع الخضار والفاكهة الطازجة والمثلجة والمعلبة.
- يمكن أن يشمل البرنامج أيضاً الفاكهة المجففة مثل المشمش والتفاح والخوخ.
- يحتوي الخوخ وفاكهة الكيوي أيضاً على ملين طبيعي للأمعاء (بإمكانك أيضاً تناول عصير الخوخ، يبدأ بكمية □ □ مل في اليوم ثم زد الكمية تدريجياً إذا كان احتياج الأمر).
- تحتوي البقول وبعض أنواع الحبوب على كميات كبيرة من الألياف مثل الفاصوليا المطبوخة (Baked beans) وشورية العدس وشورية البازيلا مع لحم الخنزير وبرغر العدس والفاصوليا الحارة وأطباق chilli beans و chilli con carne و burritos.

اشمل في غداءك المكسرات (Include nuts)

على سبيل المثال، ضع طبقة من زبدة الفستق أو أي معجون مكسرات على الخبز أو المقرمشات. أضف المكسرات إلى الطبخ كالخضار المقلية أو إلى الكاتو والبسكويت أو كوجبة خفيفة. (ننصح بطحن المكسرات في الطبخ للأطفال ما دون الخامسة تفادياً لخطر الاختناق).

ملاحظة خاصة حول النخالة (Special note on bran)

النخالة هي مصدر آخر للألياف ولكن لا يُنصح بإطعامها للأطفال والصغار. يفضل دائماً تناول الأطعمة الغنية بالألياف بدل تناول المكملات مثل النخالة، هذا لأن النخالة قد تتدخل في عملية امتصاص المعادن مثل الحديد والزنك. يمكن استعمال كميات قليلة من النخالة، ولكن بحذر للأطفال (فوق العشر سنوات) وتذكر إعطاء كميات كبيرة من السوائل في نفس الوقت.

طرق لتضمين كميات كافية من السوائل (Ways to include enough fluid)

ليتضمن برنامج غذاؤك على الأقل أربع إلى خمس أكواب من السوائل كل يوم خاصة المياه أو العصير المخفف. بعض أنواع عصير الفاكهة الطبيعية مثل عصير الخوخ والتفاح والإجاص تحتوي على ملين طبيعي للبراز.

لمعالجة مشكلة الإمساك عند الأطفال الذين تتم تغذيتهم عبر الأنبوب من خلال فتحة في المعدة أو عبر الأنبوب الأنفي المعدني إسأل أخصاصي التغذية عن الأمور التالية:

- كمية كافية من السوائل
- استهلاك الغذاء يحتوي على الألياف
- ٣. إضافة الألياف القابلة للذوبان إلى الوجبات (مثل Benefibre™)
- إعطاء عصير الخوخ

تذكر (Remember)

- تأكد من أن طفلك يتناول غذاءً غنياً بالألياف وأنه يشرب الكثير من السوائل ويمارس التمارين الرياضية بانتظام.
- يمكن للإمساك وفي أغلب الأحيان أن يعود مرة ثانية.
- إن معالجة الإمساك دائماً تأخذ وقتاً.
- نظم أوقات الذهاب إلى المرحاض.
- شجع طفلك على الذهاب إلى المرحاض على الأقل مرة في النهار.
- تجنب الإكثار من استعمال المسهلات المعوية.
- من المهم أن يتم استعمال الأدوية تبعاً للإرشادات. إتبع دائماً نصيحة طبيبك.

kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit

SYDNEY
CHILDREN'S
HOSPITAL
RANDWICK

Kaleidoscope
HUNTER CHILDREN'S HEALTH NETWORK

مستشفى الأطفال في وستميد
هاتف: (02) 9845 3585
فاكس: (02) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>

مستشفى الأطفال في سدنبي،
راندويك
هاتف: (02) 9382 1688
فاكس: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>

كاليديوسكوب، شبكة صحة الأطفال
في منطقة هنتر
هاتف: (02) 4921 3670
فاكس: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au

حقوق الطبع مستشفى الأطفال في وستميد، مستشفى الأطفال في سدنبي، راندويك و كاليديوسكوب - شبكة صحة الأطفال في منطقة هنتر - 2008-2005.

تصريح: إن هذه النشرة هي لأهداف تثقيفية فقط. في حين يُبذل كل جهد للتأكد من أن الترجمة من اللغة الإنكليزية هي ترجمة دقيقة، تبقى الترجمة اللغوية مهمة في غاية التعقيد ولذلك يمكن وجود أخطاء في الترجمات الفردية. يُرجى استشارة طبيبك أو أي اختصاصي صحة آخر للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لطفلك.