



الإمساك أسبابه وعلاجه

الدكتور\ سالم مجيد الشام

أمسك في اللغة العرب تعني : قَبْضٌ ، وأمسك بالشيء أي حَبَسَهُ. والمصدر هو الإمساك وتعني البخل ، ومن هنا جاء استعمال كلمة الإمساك في الطب أي : قبضت البطن ولم تستطلق، وبالانكليزي Constipation . وهي حالة تشير إلى خروج يسير من الغائط أو البراز الصلب مع ييوسه فيه أثناء التغوط .. عادة ما يحدث ذلك بأقل من ثلاث مرات بالأسبوع . والأشخاص المصابون بالإمساك قد يجدون صعوبة وألم أثناء التغوط ، وهناك أعراض تصيهم إلى جانب ذلك مثل الشعور بانتفاخ البطن والإحساس بزم البطن وامتلائها ويعزى إليه أيضاً الصداع وانقباض النفس وسوء الشهية وقلة الحركة والحيوية .

تدل الإحصاءات على أن نسبة الإمساك في الولايات المتحدة تصل إلى ١٪ معظمهم من النساء والأطفال والأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والستين ، وكثير منهم يتعالجون دون اللجوء إلى الطبيب (استناداً إلى إن الأمريكيين يصفون حوالي ٧٢٥ مليون دولار ثمناً للمستحضرات المليئة دون وصفة طبيب) . ومن المعلوم أن الأطباء نادراً ما يصفون هذه المستحضرات باعتبار إنهم يستهدفون معالجة الأسباب وليس النتائج ، وهذا يأخذنا إلى ضرورة معرفة أسباب حالات الإمساك ، ويساعد معرفة وظيفة الأمعاء الغليظة في فهم حالة الإمساك : فعندما تمر فضلات الطعام خلال القولون تقوم الخلايا المبطنه له بامتصاص الماء من هذه الفضلات ، وكلما كان مرورها بطيئاً كلما زادت كمية الماء الممتص ، وتصبح الفضلات غائطاً ثخيناً ، وعند بقاء الفضلات في آخر الأمعاء الغليظة مدة أطول يصبح الغائط صلباً ويحدث الإمساك .

أسباب الإمساك تشمل ما يلي :

- ١- قلة الألياف النباتية في الطعام .
- ٢- قلة السوائل المتناولة يومياً .
- ٣- عدم ممارسة التمارين الجسمية والتريض .
- ٤- التأثير الجانبي لبعض الأدوية المتناولة لمرض آخر بصورة وقتية أو مزمنة .
- ٥- متلازمة تهيج الأمعاء .

من الأشخاص من يعتقد أنه مصاب بالإمساك في حين أن أمعائهم تطرح الغائط بصورة منتظمة مرة باليوم ، ولكنهم يعتقدون أنه من الطبيعي أن يتغوطون مرتين باليوم على الأقل . ومن المعلوم عند الأطباء والقيسولوجيين إن عدد مرات التغوط الطبيعي غير ثابت ، فقد يكون عند البعض ثلاث مرات باليوم وآخرين ثلاث مرات بالأسبوع ، والأكثرية بينهما . وقد يكون الغائط ليناً عند البعض أو صلباً عند الآخرين ولا بد أن يحدث الإمساك عند كل شخص بين حين وآخر ، ما دام التغوط يعتمد على كمية ونوع وأوقات الطعام وعلى التريض بشكل عام . وما الإمساك - في معظم الأحيان - إلا حالة مؤقتة وليس فيها خطورة تذكر ، وكثيراً ما يتخلص الشخص منها بعلاج الأسباب المؤدية وتجنبها مستقبلاً .

٦- تغير في نمط المعيشة المعتادة لفترة زمن قصيرة أو طويلة مثل : السفر والحمل والعمر المتقدم .

٧- استعمال المليينات غير السليم .

٨- التغاضي عن تلبية الإحساس بالتغوط .

٩- الإصابة بأمراض تؤثر على حركة الأمعاء مثل مرض التصلب المتعدد وداء الذأب الحُمامي .

١٠- حالات مرضية تخص القولون والمستقيم .

١١- إعتلالات تختص بوظيفة الأمعاء مثل الإمساك الذاتي مجهول السبب Chronic idiopathic constipation .

إن معظم حالات الإمساك مسببة عن تناول الغذاء المحتوي على كمية قليلة من الألياف النباتية التي - أي الألياف - موجودة بكثرة في الخضروات والفاكهة وطحين الحبوب غير المقشورة ، وكذلك تناول الأطعمة الغنية بالدهنيات والشحوم مثل الزبد والجبن والبيض واللحوم أو إضافة الدهون إلى الغذاء عند الطبخ (الأرز والبرق والمقليات) . وإن الأشخاص الذين يحتوي طعامهم الرئيسي على نسبة عالية من الألياف النباتية لا يتعرضون للإصابة بالإمساك والعكس صحيح .

إن المعدل المطلوب تناوله من الألياف في الطعام اليومي يجب أن لا يقل عن ٣٥ غرام للشخص الاعتيادي ، وهذه الكمية لا يتناولها الأشخاص الذين يعيشون في ظل الحضارة القائمة وخاصة في المدن الكبيرة والدول المتقدمة التي تعتمد على تسويق المأكولات الغنية بالدهنيات والقليلة بالألياف ... وكثير من الأشخاص العاملون في النهار يتناولون الحلوى والمرطبات واللحوم المعلبة والوجبات سريعة التحضير وسريعة التناول ... وخاصة كبار السن والأطفال الذين يفضلون عادة الطعام المصنع قليل الألياف لسهولة تناوله دون مضغه نظراً لقلّة عدد الأسنان في أفواههم ... وكبار السن الذين يعيشون لوحدهم يصعب عليهم تحضير الطعام فيعتادون على تناول الجبن ذو الدهن العالي مع الخبز الأبيض وعصير الفاكهة خالي من الألياف .

من المعلوم أن الألياف النباتية سواء الذائبة في الماء أو التي لا تذوب تخرج من الأمعاء - بعد تناولها - كفضلات في الغائط دون تغيير (أي أن عمليات الهضم والامتصاص لا تطالها) وعند وجود كميات كبيرة من الماء فإنها تحتفظ به وتكون مادة هلامية وتقلل من امتصاص الماء من الفضلات في القولون ، وبامتزاجها مع

الغائط تجعله مادة لينة كبيرة الحجم يسهل على الشخص التخلص منه بسهولة ، ومن هذا نفهم أن معدل حجم السوائل المطلوب تناولها يومياً للشخص الاعتيادي ٢٠٠٠ مللتر (عشرة أكواب ماء) .

لا يعرف كيف يتسبب الإمساك عند الامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية ... إلا أن من المعروف أن المصابين بحوادث أو علل تجبرهم على الخلود إلى الراحة ومداومة النوم في السرير ، والذين لا يستطيعون ممارسة الرياضة ، يصاب أغلبهم بالإمساك كما أن الذين يتناولون أدوية ضد الأم البطن وأدوية ضد الحموضة المحتوية على الألمنيوم ، وأدوية الكآبة ومقويات حديد الدم والمدرات وأدوية الصرع ، كلها تؤدي إلى تمهل في مرور الفضلات في الأمعاء وتسبب الإمساك .

أما المصاب بمتلازمة تهيج الأمعاء ، فيحدث لديه تقلصات في القولون تؤثر على وظيفة الأمعاء ، وقسم منهم لديه إمساك بصورة مزمنة أو متناوبة مع حالات الإسهال .

النساء الحوامل تتأثر أمعائهم بتغيرات الهرمونات ، وأيضاً بضغط الرحم على الأمعاء مما يجعلهم عرضة للإمساك ، أما كبار السن فيحصل الإمساك لديهم من جراء ضعف ووهن في العمليات الأيضية المؤدية إلى قلة حركة الأمعاء . وتوعز حالات الإمساك للأشخاص المسافرين إلى تغيير وجبات الطعام بالنوعية والكمية وأوقات تناولها . إن الإصابة بهوس الإمساك أدى إلى استعمال المليينات غير السليم وخاصة عند المسنين المعتادين سابقاً على التغوط مرة باليوم على الأقل ... ومن المعلوم أن المليينات تؤدي إلى الإدمان عليها عند استعمالها لمدة طويلة ومستمرة ، وكلما زاد اعتماد القولون على المليينات لاستخراج الفضلات زادت الحاجة إلى الاستزادة منها ، مما يسبب أذى الخلايا العصبية الموجودة في جدار القولون فتقل قابليته على التقلص للاستجابة الطبيعية لطحر الفضلات ، ولنفس السبب فإن إدمان استعمال الحقن بالماء العادي أو الماء والصابون ، أو الماء مع بعض المواد بواسطة أجهزة الحقن الشرجية يؤدي إلى خلل شديد في وظيفة الأمعاء ولكن المستغرب فعلاً ما يقوم بعضهم بعمله والذي فيه خطورة كبيرة بأخذ ماء الحنفية مباشرة بواسطة أنبوب مطاطي وإدخال الطرف الآخر عبر المخرج إلى المستقيم ، ثم فتح الحنفية .

الأشخاص الذين يعتادون التغاضي عن تلبية الإحساس بالتغوط ويؤجلون ذلك مرة تلو المرة يصابون بعدم الإحساس بالرغبة الملحة الاعتيادية للتغوط ، ويصابون بالإمساك المزمن . وهناك أشخاص يؤجلون التبرز لأنهم لا يريدون استعمال التواليت خارج منزلهم وذلك لاستحواذ فكرة النظافة عليهم Cleanliness Obsession وأخريين يؤخرون الرغبة بالتغوط لانشغالهم بأعمال مهمة لا تحتمل التأخير أو التأجيل . أما الأطفال فقد يمتنعون عن التبرز لأنهم لا يريدون أن يتركوا اللعب أو لوقوعهم تحت التأثير الإلحاح المستمر من قبل أمهاتهم في تدريبهم على التغوط .

أما الأمراض التي تؤدي إلى الإمساك كأحد الأعراض المرافقة أو الناتجة عنها فهي :

١- الاعتلالات العصبية : مثل مرض التصلب المتعدد ، مرض باركنسون ، الانسداد الكاذب المزمن مجهول السبب Chronic idiopathic intestinal pseudo-obstruction - الدماغية ، إصابات الحبل الشوكي .

٢- الاعتلالات الأيضية وغدد الصم : مثل داء السكري ، ونقصان أو زيادة فعالية الغدة الدرقية ، تسمم الدم بجوهر البول (يوريميا) .

٣- الاعتلالات العامة : مثل الداء النشواني Amyloidosis

داء ذأب منتشر Lupus disseminates

داء تصلب الجلد Scleroderma

٤- إعتلالات ومشاكل وظيفية تخص القولون والمستقيم :

مثل انسداد الأمعاء ، التصاقات دموية adhesions

الرتاج Diverticulosis ، الأورام ، تضيق القولون والمستقيم داء هرشبرنغ Hirschsprung's

والأورام السرطانية المؤدية إلى تضيق أو ضغط من خارج على الأمعاء والمستقيم .

وكلمة عن الإمساك المزمن بحصول السبب وهو مرض نادر الحدوث يصيب أكثر ما يصيب النساء وقد يحدث في الأطفال ، ولا يتحسن بالعلاجات الاعتيادية ، ويمتاز بوجود تغيرات غير اعتيادية تؤدي إلى عدم قابلية عضلات المستقيم والمخرج على الارتخاء مما يعرقل مرور الغائط إلى الخارج .

والآن كيف يتعامل الطبيب مع مريض مصاب بالإمساك (التشخيص ثم العلاج) :

يضع الطبيب نصب عينيه النقاط التالية عندما يراجعه مثل هذا المريض .

١- ان الإمساك قد يكون حالة مؤقتة .
٢- قد يتوهم المريض انه مصاب بالإمساك وحقيقة الامر غير ذلك .
٣- ان معظم حالات الإمساك سببها نوعية الطعام والخمول .

٤- بعض حالات الإمساك متأتية من جراء تناول أدوية خاصة لمرض آخر ، أو تناول أدوية مليئة بصورة غير سليمة ، أو الإصابة بمتلازمة تهيج الأمعاء .

٥- التاريخ المرضي والفحص العام قد يكفي لتشخيص سبب الإمساك الحقيقي .

٦- اجراء الفحص السريري للتأكد من عدم وجود أي خلل تشريحي أو عضوي في منطقة الشرج والمستقيم

٧- فحوصات أخرى قد يفكر فيها الطبيب إذا كانت هناك أعراض ملزمة مثل فحوصات الدم العامة ، وفحوصات نشاط الغدة الدرقية، وأشعة القولون بالباريوم، وفحص القولون بالناظور ، ثم دراسة

مرور الغائط خلال القولون والمستقيم وفحص وظيفة المستقيم والمخرج وعند

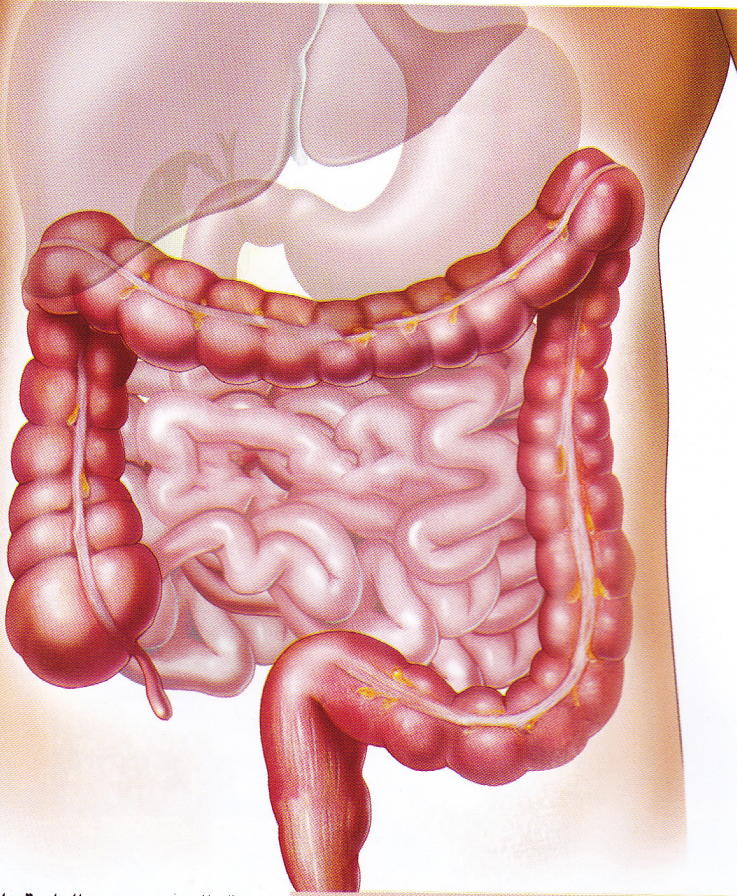
تشخيص أي مرض سبب الإمساك فيعالج. ٨- يعتمد الطبيب على معرفة سبب الإمساك في معالجته أخذاً بنظر الاعتبار

شدة الإمساك ومدته ، إلا إن تعليماته سوف تطال أولاً نوعية الطعام وتبديل نمط المعيشة التي تؤدي في معظم الأحيان إلى القضاء على حالة الإمساك وتساعد على عدم رجوعها .

أ- نوعية الطعام :

يصف الطبيب للمريض أن يتناول ما يعادل ٣٥ غرام من الألياف النباتية كل يوم ليخرج الغائط ليناً وبحجم كبير .

والطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من الألياف هي الفاصوليا واللوبيا والفول ، وطحين القمح الكامل ونخاله الحبوب ، والفاكهة الطازجة ، والخضروات مثل الخس والجزر واللهاثة والقرنبيط والسلق والقرع والطماطم، ولا بد للأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابات بالإمساك ان يتجنبوا الأطعمة قليلة الألياف مثل منتجات الحليب والجبن واللحوم والأطعمة المصنعة .



ب- تغيير نمط المعيشة :

مثل شرب الماء بكمية كافية مع عصائر الفاكهة والخضروات والشوربة الخفيفة Clear soup ، وتواصل التمارين الجسمية بشكل يومي ، وإعطاء وقت كافي لإتمام عملية التغوط وعدم التفاضي عن تلبية الإحساس بالتغوط .

ج- قد يضطر الطبيب وصف المليينات للمريض ، وهو الذي يقرر نوعيتها وكميتها ومدتها .

فمنها ما يؤدي إلى زيادة كمية الغائط عند تناولها ، وهي التي تحتوي على ألياف نباتية وتحتاج طبعاً إلى شرب مزيد من السوائل . ومنها ما يؤدي إلى تقلص الأمعاء وتحفيزها بصورة متعاقبة لتمرير الفضلات في القولون بسرعة . ومنها نوع آخر من المليينات التي تفتت الغائط الصلب وتلينه . وأيضا هناك مليينات تعمل بأسلوب انزلاق الفضلات حيث يغطي الغائط الصلب بالزيوت المعدنية .

وأخرها مليينات ملحية التي تسحب الماء من الأنسجة إلى داخل الأمعاء فيبقى الغائط ليناً ويزيد حجمه مما يسهل عملية التبرز ولا شك ان الطبيب سوف يحدد وقت التوقف عن استعمال هذه المليينات .

وأخيراً ، وإضافة إلى الأعراض المرافقة للإمساك

– مثل الشعور بعدم الراحة والإحساس بالامتلاء وآلام البطن والصداع والتوتر النفسي والكآبة والشعور بالوهن – فالإمساك قد يؤدي إلى اختلاطات قد تصل إلى درجة الخطورة وهي:

١- البواسير والفطر الشرجي يحدثان من جراء التوتر المزمن للمستقيم أثناء التغوط ... وغالباً ما يكون مصحوباً بالدم الذي يغلف جزء من الخروج الصلب وخاصة في حالة الفطر الشرجي. ويشعر المريض بالآم قد تكون شديدة اثناء التغوط وبعده ، وقد يستوجب ذلك إلى تدخل جراحي .

٢- ان التوتر المزمن اثناء التغوط قد يؤدي إلى خروج الجزء الأسفل من الغشاء المخاطي لأسفل المستقيم من فتحة المخرج ويسمى تهدل المستقيم الجزئي مما يستدعي إلى إزالته بعملية جراحية في بعض الأحيان .

٣- في حالة بقاء الخروج الصلب مدة طويلة في المستقيم وتراكمه يؤدي إلى عدم استطاعة المريض التغوط مما يسبب انسداد المستقيم بالخروج الصلب Fecal Impaction ويستدعي ذلك إلى التخلص من هذه الحالة باستعمال أشياء مليئة أو حقنه شرجية أو استخراج الغائط الصلب بواسطة أصابع الطبيب بعد تليينه بالمراهم والزيوت

