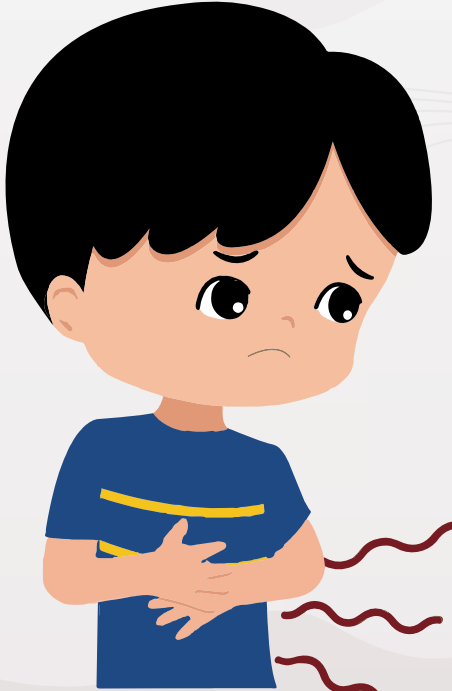




سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
مستشفى النهضة
٢٠٢١م

هل يعاني طفلك من الإمساك !!؟



اقرأ أكثر.....
وتعرف على بعض النصائح.....

ما هو الإمساك؟

يعد الإمساك من أهم المشكلات شيوعاً لدى الأطفال، وتصل نسبته إلى ما يقارب ٥٪ من حالات مراجعة الأطفال للطبيب.



تختلف عمليات التبرز باختلاف مراحل الطفولة، ويشار إلى الإمساك عادة عندما يكون لدى الطفل تأخر أو صعوبة أو عدم انتظام في تمرير البراز تناسب عمره البيولوجي.

يكون البراز عادة أكثر صلابةً وفي بعض الأحيان أكبر حجماً من المعتاد وقد يتسبب في الشعور بالألم أثناء مروره.

يكون الرضع والأطفال معرضين بشكل خاص للإصابة بالإمساك في ثلاث فترات.

- **الفترة الأولى:** هي عندما يجري إدخال الحبوب والمواد الغذائية الصلبة في النظام الغذائي للرضع.
- **الفترة الثانية:** هي خلال فترة التدريب على استعمال المراض.
- **الفترة الثالثة:** هي الفترة القريبة من بداية المدرسة.

تذكر/تذكري:

لا تشير علامات الجهد المبذولة مثل الضغط والبكاء عند الرضع، قبل تمرير البراز الرخو بنجاح إلى وجود إمساك بل تنجم هذه الأعراض عادةً عن عدم ارتخاء عضلات قاع الحوض في أثناء مرور البراز وتزول من تلقاء نفسها.

الأعراض: قد تشمل علامات الإمساك عند الأطفال ما يلي:



ألم بالمعدة
«يميل الألم الى المجيء والذهاب»



وجود آثار للبراز السائل أو اللزج
في ملابس طفلك الداخلية،
علامة على تكديس البراز في المستقيم



ألم أثناء التبرز



دم على سطح البراز الصلب
والذي يحدث نتيجة حدوث
شقوق صغيرة للجلد حول فتحة الشرج
نتيجة عن الإمساك



إذا كان طفلك يخشى
من الشعور بالألم أثناء التبرز،
فقد يحاول تجنبه بالحصر عن طريق
ضم ساقيه أو رجليه، أو لوي جسمه،
أو تبدو على وجهه تعابير غريبة
عند محاولة احتجاز البراز



شعور الطفل
بالجوع أقل من المعتاد

قد تسهم العديد من العوامل في الإمساك لدى الأطفال، ومنها:

• **تغييرات في النظام الغذائي:** يمكن أن يؤدي احتواء غذا الطفل



على الخضروات والفواكه الغنيه

بالألياف و السوائل إلى الإمساك.

وتعد إحدى الأوقات الأكثر شيوعاً

لإصابة طفلك بالإمساك عندما

يتحول من نظام غذائي معتمد على

السوائل فقط إلى نظام يحتوي على أطعمة صلبة.



• **الحصر:** يمكن أن يتجاهل طفلك

الحاجة إلى التبرز لخوفه من الحمام،

أو لعدم رغبته في التوقف عن اللعب

أو عندما يكونون بعيدين عن المنزل

نتيجة لعدم ارتياحهم لاستخدام

الحمامات العامة. كما يمكن أن تؤدي عمليات التبرز المؤلمة

الناتجة عن البراز الكبير الصلب إلى الحصر.

• **مشكلات التدريب على استخدام الحمام:** إذا بدأت التدريب على

استخدام الحمام مبكراً للغاية، يمكن أن يثور طفلك ويحصر

البراز إذا ما أصبح التدريب على استخدام الحمام معركة إرادة،

يمكن أن يصبح القرار الطوعي بتجاهل الحاجة إلى التبرز عادة طوعية يصعب تغييرها.

• **تغييرات في الروتين:** مثل السفر، أو الطقس الحار، أو الإجهاد في الوظيفة المعوية.

• **الأدوية:** يمكن أن تسهم بعض الأدوية في حدوث الإمساك.

• **الحساسية تجاه حليب الأبقار:** يمكن أن تؤدي الحساسية تجاه



حليب الأبقار أو استهلاك كما كبيرا من منتجات الألبان (أجبان وألبان الأبقار) إلى الإصابة بالإمساك في بعض الأحيان.

• **التاريخ العائلي:** يعد الأطفال الذين

عانى أفراد من عائلتهم الإمساك أكثر عرضة للإصابة به. يمكن أن يعود ذلك إلى جينات أو عوامل بيئية مشتركة.



• **حالات طبية:** في أحيان نادرة، يشير

الإمساك لدى الأطفال إلى تشوه خلقي، أو مشكلة أيضية أو هضمية، أو حالة مرضية كامنة أخرى.

متى يجب مراجعة الطبيب؟

نادراً ما يمثل الإمساك لدى الأطفال حالة خطيرة. ومع ذلك فإنه من الممكن أن يؤدي الإمساك المزمن إلى حدوث مضاعفات أو يكون إشارة على وجود حالة مرضية كامنة.

اصطحب طفلك إلى الطبيب، إذا استمر الإمساك لمدة تزيد عن أسبوعين رغم اتباع النصائح -التي سيتم شرحها لاحقاً- أو كان مصحوباً بما يلي:



انتفاخ
في البطن



دم في البراز



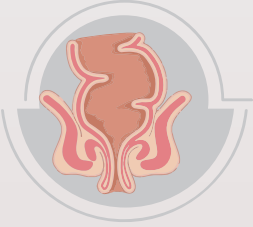
عدم تناول
الطعام



حمى



عمر الطفل صغير
أقل من السنة



بروز جزء من الأمعاء
من فتحة الشرج
«تدلي المستقيم»



ألم
أثناء التبرز



فقدان الوزن

التشخيص

سيقوم طبيب طفلك بـ:

- جمع التاريخ الطبي الكامل: سيسأل الطبيب حول نظام طفلك الغذائي وأنماط النشاط البدني. كما سيسأل حول الأمراض التي أصابت طفلك سابقاً.
- إجراء الفحص الجسدي كاملاً: وذلك سيتضمن على الأرجح وضع إصبع بعد إرتداء قفاز على فتحة الشرج لطفلك لفحص وجود أي تشوهات أو وجود انحشار للبراز. من المحتمل أن يتم فحص البراز الذي وُجد في المستقيم هل به دم أم لا.



تتطلب بعض الحالات القيام باختبارات أكثر شمولاً إن لزم الأمر في حالة وجود علامات من خلال التاريخ الطبي أو الفحص الجسدي تشير إلى أسباب عضوية للامساك.

قد تساعد الرعاية المنزلية المتمثلة في تغيير نمط حياة الطفل في الوقاية من الإمساك وذلك يتمثل في:

١. تغيير النظام الغذائي لدى الطفل عن طريق إدخال المزيد من الألياف والاكثار من السوائل، اليكم بعض النصائح الي يمكن اتباعها:

- **أغذيه ينصح بتجنبها:** منتجات الألبان كالجبنة والروب، المعجنات المصنوعة بالدقيق الأبيض، المشروبات المحتوية على الكافيين كالشاي والصدودا، الوجبات السريعة والمصنعة كالمثلجات والشيبس والبقك.

- **أغذيه ينصح بالاكثار منها:** شرب الماء والسوائل بكميات وافره، الاكثار من تناول الخضروات والفواكه بأنواعها، العصائر

الطازجه كعصير الشمندر مع الموز وعصير البرقوق والبرتقال، والخبز الأسمر والأطعمة المكونه من القمح الكامل، والفواكه المجففة كالزبيب والبرقوق والمشمش المجفف.



٢. وضع روتين وعادات صحية للمرحاض:

- خصص وقتاً بشكل منتظم بعد تناول الوجبات لطفلك لاستخدام المرحاض. فيجب تشجيع الطفل على ذلك بضع مرات وخصوصاً بعد ٢٠-٣٠ دقيقة من تناول الفطور



- والعشاء حتى لو لم يشعر بالحاجة للذهاب أو قام بعمل البراز قبل ذلك.
- وفّر لطفلك مسنداً خاصاً للقدم أو كرسي خاص للأطفال، هذا سيساعده على المحافظة على وضعية معينة لاستخدام العضلات اللازمة للإخراج. تأكد أن تكون الركبتان أعلى من مستوى الوركين،

كما يجب التنبيه على جعل الطفل يميل للأمام قليلاً مع المحافظة على إستقامة الظهر.

- إن وجود كتاب مفضل أو لعبة مفضلة بجانب المرحاض قد يجعلهم يشعرون بتحسن ويتقبلون الجلوس.
- ذكّر طفلك بالإستجابة لنداء الطبيعة. حيث ينشغل بعض الأطفال باللعب لدرجة تجاهلهم لرغبتهم في التبرز. وحدوث هذه التأخيرات كثيراً، قد تساهم في الإصابة بالإمساك.

٣. تعزيز الأنشطة البدنية، إذ تساعد التمارين الرياضية على تسهيل الحركات الطبيعية للأمعاء والمتمثلة بدفع الطعام أثناء هضمه، ويكون ذلك عن طريق تشجيع الطفل على اللعب في الخارج، أو ممارسة النشاطات المختلفة داخل المنزل بدلاً من مشاهدة التلفاز.



٤. كن داعماً:

- كافئ طفلك على المجهود وليس النتائج. أعطِ طفلك مكافآت بسيطة عند محاولة التبرز. تشمل المكافآت الممكنة الملصقات أو كتاب مميز أو لعبة تكون متوافرة فقط بعد (أو لو أمكن خلال) وقت المرحاض.
- تجنب أسلوب العقاب والتوبيخ مع الطفل حتى إن لوَّث ملابسَه الداخلية وتذكر أن هذا ليس إرادياً وإنما هو بسبب تحلل البراز القديم في المستقيم ليصبح سائلاً ويتسرب من خلال الكتله الصلبه من البراز.

اسم طفلي الصغير:

30-day

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

٥. راجع الأدوية:

- إذا كان طفلك يتناول دواءً يتسبب في الإمساك، فاسأل طبيبه عن خيارات أخرى.

العلاج

وفقاً للظروف قد يوصي طبيب طفلك بعلاج للإمساك إلى جانب ممارسه النصائح التي ذكرت أعلاه. تعتمد هذه الظروف على:

١. الأعراض التي يعاني منها الطفل.
٢. شدة الحالة إلى جانب العمر والصحة العامة.
٣. ما إذا كان الطفل على أدوية تسبب الإمساك ولا يمكن الإستغناء عنها أو تبديلها بدواء آخر.

العلاج يتكون من مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** لتنظيف المستقيم من كتلة البراز المتراكم
- **المرحلة الثانية:** وهي الإستمرار في تناول المليينات لمنع عودة تراكم البراز في الأمعاء والمستقيم لحين عودة عضلات الأمعاء لوضعها الطبيعي وقد تستمر المرحلة الثانية لعدة شهور.

من الجدير بالذكر أنه من الممكن استخدام هذه العلاجات فقط بناءً على

توصية مقدم الرعاية الصحية.

وتشمل هذه العلاجات على:

• الأدوية الملينة والمنعمة عن طريق الفم (Stool softener/Laxatives):

تستخدم للمرحلة الثانية وتتضمن خيارات متعددة يتم اختيارها حسب ما يناسب عمر الطفل وحجم المشكلة لديه وحسب توفرها في الوحدة الصحية، ويمكن تغيير النوع أو إضافة نوع

آخر إذا دعت الحاجة.

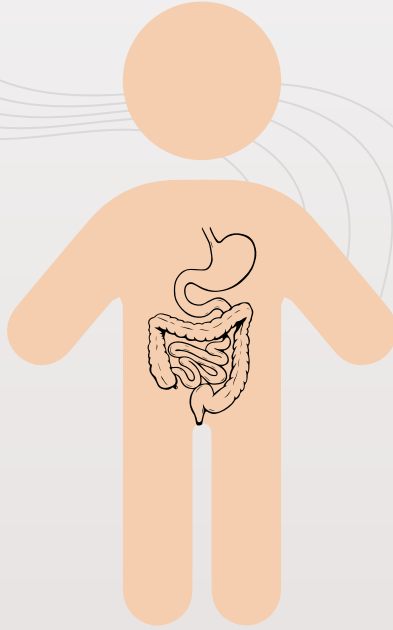


• حقنة شرجية في المستشفى (Enema):

في بعض الأحيان، قد يكون الطفل مصاباً بإمساك شديد، لدرجة أنه يحتاج إلى دخول المستشفى لفترة قصيرة ليحصل على حقنة شرجية لتنظيف الأمعاء (إزالة السدّة الغائطية).



- **ري الأمعاء (Bowel irrigation):** يتم اللجوء لري الأمعاء في حالات الأطفال المصابين بإمساك شديد لدرجة الحاجة إلى إدخالهم إلى المستشفى، ويتم ري الأمعاء لديهم عن طريق سائل معين يتم شربه أو إدخاله إلى المعدة عن طريق أنبوب أنفي معدي (Nasogastric tube).



تذكر / تذكري

يلزم المداومة في أخذ العلاج لمدة أطول بهدف
منع تجمع البراز مرة أخرى كوسيلة وقائية لمنع الإنحشار،
ومع مرور الوقت يبدأ المستقيم بالعودة إلى حجمه الطبيعي
والعمل بكفاءة بشكل تدريجي،
إذ إن إيقاف جرعة الملين في وقت مبكر قد يؤدي إلى
تجمع البراز في المناطق الضعيفة من المستقيم
التي لم تأخذ وقتاً كافياً للعودة إلى حجمها وقوتها الطبيعية

للمزيد من المعلومات:

يمكنكم مراجعة الطبيب أو التثقيف الصحي

