

الجمعية
التونسية

لطب

الشيخوخة



ما هو الإمساك؟

الإمساك

هناك الكثير من الطرق التي يمكنك القيام بها للتخفيف من مرض الإمساك، وذلك من خلال التحكم في النظام الغذائي، واستخدام بعض الأدوية. وسنذكر هنا بعض الطرق لعلاج الإمساك والتخفيف من أضراره

الإمساك هو حالة مرضية تصيب الجهاز الهضمي للمريض وتجعله غير قادرا على التخلص من فضلات الطعام الذي يتناوله يوميا ونتيجة لعدم التخلص من هذه الفضلات يعاني المريض من اخطار عديدة يجهل الكثير من الناس خطورتها.



*أثبتت عديد من الدراسات أن الذين يعانون من الإمساك يتعرضون لذلك نتيجة نوعيه الطعام الذي يتناولونه



برعاية:

الجمعية التونسية لطب الشيخوخة

لمزيد من المعلومات:

www.geriatrie-tn.org

atg.tunisie@gmail.com

* وللإمساك اثار سيئة جدا على صحة الإنسان ونشاطه وله كذلك تأثير على تكييف شكل الإنسان وكذا له تأثير على اخلاقه وسلوكه

رئيس الجمعية: أ.د. سنية والي الحمامي
الرئيس المساعد: أ.د. ايمان القصنتيني

كاتب عام: أ.د. منير لموم

كاتب عام مساعد: أ.د. اسماعيل خذر

امين مال: أ.د. ألفة بالريش

الاعضاء: - أ.د. سنية معالج

- أ.د. شوقي الوصيف

- أ.د. سماح مرزوق

- أ.د. سندس بكار

شرب كميات كافية من الماء أثناء تناول الوجبات الغذائية وبعدها.



تناول الأغذية والأطعمة الغنية بالألياف الغذائية التي تحفظ الماء في الغائط. تناول الأطعمة التي تساعد على حركة الأمعاء، والتقليل من الأغذية الغنية بالمواد النشوية مثل: الأرز، والبطاطا، وغيرها. ممارسة التمارين الرياضية الصباحية بشكل يومي



إدخال زيت الزيتون على الوجبات الغذائية؛ خصوصاً وجبة الإفطار والعشاء.



طرق الوقاية من الامساك المزمن تتلخص في البعد عن القلق والتوتر، مزاوله الرياضة، تناول الوجبات في مواعيد منتظمة، تناول كميات كافية من المياه يوميا،



واجعل طعامك به كمية وفيرة من الأطعمة المليئة بالألياف مثل الخبز الاسمر



دخول الحمام في مواعيد ثابتة



- عدم تناول كميات عالية من الألياف
- عدم شرب كميات كافية من السوائل
- التوتر
- قلة الحركة
- اضطرابات الجهاز الهضمي
- التعرض للضغط النفسي.
- الادوية تسبب الامساك



-الوجبات السريعة سبب رئيسي في الإمساك

