

الإمساك المزمن

حيث تعمل كمنشطات للأمعاء، لكن لا يجب الإفراط في استخدامها.

- ممارسة الرياضة البدنية: كلما ازداد التمرين، كلما كان أداء الأمعاء أفضل.

- أضف القليل من نخالة القمح إلى الطعام، وخاصة إلى الخضار وليس إلى الياغورت أو الحليب. ابدأ بكمية صغيرة وإذا لزم الأمر، أضف حتى 4 ملاعق كبيرة يوميا. يجب شرب الكثير من السوائل مع النخالة.



- يستمتع بعض الأشخاص بالقراءة في الحمام. يمكنك أن تفعل ذلك لكن لا تجلس وقتا طويلا.

- تجنب المواقف التي تسبب الإمساك كالتوتر والقلق وبعض الأدوية.

- إذا اتبعت هذه التعليمات، فلن تحتاج إلى دواء. إذا لم تلاحظ تحسنا خلال شهر، فاستشر طبيبك، وخاصة، استشره قبل تناول المليينات أو المسهلات. بعض المليينات بما في ذلك المشتقة من النباتات، يمكن أن تسبب التهابا حادا في الأمعاء.

الإمساك المزمن هو عندما تكون حركات الأمعاء غير منتظمة عادة وتكون صلبة وتتطلب مجهودا مفرطا. إنه شائع جدا خاصة لدى النساء والمسنين. يسبب ازعاجات في البطن وغازات وبواسير وشقوق شرجية. لكن يمكن إعادة تعديل العادة المعوية.

- اشرب على الأقل لتران من السوائل يوميا: الماء ومرق الخضار وعصير الفواكه والمشروبات العشبية وما إلى ذلك. كل صباح، اشرب كوبا أو كوبين من الماء الدافئ على معدة فارغة (أو الماء الساخن) أو عصير البرتقال الطبيعي.

- تناول المزيد من الألياف: الخضار والسلطات والبقوليات والفواكه (يعتبر الخوخ والكيوي من الفواكه الأكثر ليونة)، والمكسرات (مثل البرقوق والزبيب) والحبوب الكاملة. تناول الياغورت كل يوم (لا يعتبر ملينا، ولكنه منظم للأمعاء).

- عندما تشعر برغبة في التبرز، لا تؤجله لوقت لاحق.

- حاول الذهاب إلى الحمام دائما في نفس الوقت (عادة ما يكون سهلا بعد الإفطار). خذ وقتا كافيا، من 15 إلى 20 دقيقة، ولكن إذا كنت تعاني من البواسير، فلا تجلس كثيرا. أفضل وضعية للتغوط هو الجلوس على المراض مع رفع القدمين بنسبة نصف مسافة أو مسافة (ضعهما مثلا على درج أو كرسي منخفض أو صندوق أحذية).



- بعض الأشخاص توافقهم تحاميل الجلوسين