

الامساك

و هو صعوبة مرور الخروج. الغائط قد يكون:

- صلب جدا
- صغير جدا
- صعب اخراجه
- الخروج يحدث أقل من ٣ مرات في الأسبوع.

الأسباب المحتملة تشمل: اعراض جانبية للدوية، طعام غير مغذي و أمراض.

أشياء مقلقة:

- دم في الخروج.
- حمى.
- نقصان في الوزن.
- تعب.

إرشادات للمريض:

- كل طعام غني بالألياف (الخضروات، الفواكه، عصير الخوخ و الحبوب). أفضل شيء: الباقلاء الخضراء، البزاليا، الخضرة، النخالة، الشوفان، الكرزات (اللوز و فستق العبيد).
- تناول مشروبات الكافيين في الصباح.
- اشرب الكثير من السوائل.
- لا تعارض الشعور بالحاجة للتغوط، اذهب بأسرع وقت ممكن.
- خذ مسهلات.

الطعام الغني بالألياف:

الألياف لا تهضم خلال القناة الهضمية و لكن تساعد في هضم الطعام الاخر و تحسن من حركة الأمعاء. هنالك نوعان: الياف مذابة و تكون موجودة في الفواكه، الشوفان، الباقلاء، الشعير و البزاليا. الألياف غير الذائبة موجودة في الحنطة وحبوب اخرى.

الألياف تساعد في معالجة مشاكل كثيرة تشمل الامساك، الاسهال و البواسير. الكمية التي ينصح بتناولها يوميا هي ٢٠-٣٥ غرام. الكمية في الاغذية يمكن معرفتها بالنظر الى الحقائق الغذائية في لصقة الغذاء المباع. الكمية حسب نوع الغذاء:

تفاحة ٤ غ، موزة ٤ غ، برتقالة ٣ غ، كوب من الخوخ ١٢ غ، كوب من البقلاء الخضراء ٤ غ. كوب من الجزر ٤ غ. بطاطا ٤ غ، خيار ١,٥ غ، الخس ٠,٥ غ، طماطة ١,٥ غ، بقلاء كلوية ١٤ غ، كوب من العدس ١٥ غ، نخالة ٥ غ، شوفان ٤ غ، خبز ابيض ٠,٥ غ، خبز حنطة ٢ غ، رز اسمر ٣,٥ غ، رز ابيض ٠,٥ غ، كوب من اللوز ١٧ غ، كوب من فستق العبيد ١٢ غ

