



Everything you need to know about

Symptoms & Remedies to Constipation

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2328



@NewMowasatHospital



New Mowasat Hospital



@NMOWASAT



مستشفى المواصلات الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 1 82 6666



New Mowasat Hospital



www.newmowasat.com

Constipation

Constipation is when a child's stool is hard.

(troubled movement) or does not go to the toilet regularly. There is a lot of difference in the normal firmness and frequency of a stool in a child.

Breast fed babies have a poo following each feed or only every 2 days; whereas bottlefed babies and older children will usually poo at least every 2 days.

You only need to worry about the firmness and frequency of your child's poo if it seems to be causing a problem. Constipation is quite a common problem in children, but with good diet, improvement in bowel habits, and appropriate use of medications, it can usually be controlled.

Signs and symptoms

Constipation can cause:

- Stomach pains
- Not as hungry as normal.
- Irritable behavior.
- Pushing to pass a hard poo can cause bleeding, splits or cracks (also known as anal fissures)
- Constipation can increase the risk of urine infection.

Treatment

Treatment should continue for enough time to allow the bowel size and sensation to return to normal.

Treatment keep as is:

Good bowel habits

- It is important for constipated children to develop the habit of sitting on the toilet regularly. This should be

in a calm and relaxed position.

- Children should learn not to resist the urge to go for a poo when it comes. You may want to find out if your child is worried about using the school toilets and see if there is anything that can be done to help.

A high fiber diet

- Fiber makes poo softer and easier to pass. Giving your child more fiber in their diet can help prevent constipation and can be the single most important factor.
- Foods high in fiber include: wholemeal bread, vegetables, fruits, nuts and lentils.
- Encourage plenty of fluids, especially water. Children should drink water with every meal, between meals and before bed.

Laxatives/Medication

- Chronic constipation takes at least 2 months to clear.
- When the internal muscle of the bowel is stretched and cannot move the poo forward. Sometimes medication given by your doctor helps soften the poo move it through the bowel. Doctors may start you on medication to soften the poo & help it move through the bowel.
- Your doctor may give you further advice and help.

ينبغي أن يتضمن العلاج الخطوات الآتية :

العادات الجيدة للأمعاء:

- من المهم بالنسبة إلى الأطفال الذين يعانون من الإمساك أن يطوروا عادة الجلوس على المرحاض بصورة منتظمة، مع مراعاة أن يصاحب ذلك قدر من الهدوء والاسترخاء .
- ينبغي أن يعتاد الأطفال على عدم مقاومة الحاجة الشديدة لإخراج البراز عند الحاجة إلى ذلك، وقد تحتاج إلى التأكد من عدم وجود ما يقلق طفلك بشأن استعمال المراحيض المدرسة، واتخاذ ما يلزم من إجراءات لمساعدته واتخاذ ما يلزم من إجراءات للمساعدة في هذا الشأن .

نظام غذائي ذو محتوى عالي من الألياف:

- من المعروف أن الألياف تساعد على تليين البراز وتسهل إخراجها . لذا، يتعين على الوالدين منح أطفالهم أكبر قدر ممكن من الألياف في وجباتهم الغذائية ؛ الأمر الذي يفيد في الوقاية من الإمساك، ويعتبر العامل الأهم بل - يمكن القول - العامل الوحيد الذي يساعد على الحد من هذه المشكلة و السيطرة عليها إلى حد كبير .
- نستعرض فيما يلي أنواع الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف :
- الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة و الخضروات والفواكه و المكسرات و العدس .
- تشجيع الأطفال الذين يعانون من الإمساك على تناول الكثير من السوائل، و لاسيما الماء و الكورديال المخففة، وعصائر الفاكهة، يتعين على الأطفال تناول المشروبات عند كل وجبة ، و بين الوجبات و قبل النوم .

المليينات الدوائية:

من المعلوم أن الإمساك المزمن يحتاج إلى بضعة أشهر لتنظيف الأمعاء ، حيث تكون العضلة الداخلية للأمعاء في حالة استتالة مما يؤدي إلى عدم تحرك البراز إلى الأمام ، و هو ما يحتاج إلى بعض الوقت من أجل عودة الأمور إلى نصابها الطبيعي . في بعض الأحيان ، يبدأ الأطباء المعالجين بوصف عقاقير طبية تساعد على تليين البراز ، وتسهيل حركته خلال الأمعاء . فضلاً عما سبق ، من الجائز أن يقوم الممارس العام أو الزائر الصحي أو عضو بفريق التمريض بمنحك المزيد من النصائح و إمدادك بقدر أكبر من المعاونة .

الإمساك

- الإصابة بالإمساك تعني إخراج البراز بالنسبة للطفل (وجود خلل في حركة الأمعاء)، أو عدم انتظام عملية إخراج البراز بصورة دورية. على الرغم من ذلك، يتعين أن يؤخذ في الاعتبار وجود اختلافات كثيرة في مستوى ثبات وتكرار إخراج البراز لدى الأطفال .
- قد يقوم الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة بعلمية البراز بعد كل وجبة رضاعة وأحيان أخرى قد يأخذ الأمر عدة أيام.
- في نجد أن الأطفال الذين يعتمدون في تغذيتهم ن على الرضاعة الصناعية والأطفال الأكبر سنًا عادةً ما يقومون بإخراج البراز مرة واحدة على الأقل كل عدة أيام.
- بصفة عامة، يُعتبر الإمساك إحدى المشكلات الشائعة الحدوث عند الأطفال، لكن أن الالتزام بنظام غذائي جيد ، والتحسين في عادات الأمعاء، والإستخدام المناسب للعقاقير الطبية من شأنها جميعاً أن تؤدي إلى الحد من المشكلة.

العلامات والأعراض المصاحبة - قد يتسبب الإمساك فيما يلي:

- آلام في المعدة
- عدم الشعور بالجوع على النحو المعتاد .
- حدة السلوك .
- من الممكن أن يتسبب الضغط لإخراج البراز شروخ شرجية (و تُعرف أيضاً بالشقوق الشرجية) .
- زيادة مخاطر التهاب المسالك البولية .

طريقة العلاج:

ينبغي أن يستمر العلاج لفترة زمنية كافية مما يسمح بعودة الأمور إلى نصابها الطبيعي من حيث حجم الأمعاء و مستوى الإحساس فيها .



كل ما تحتاج معرفته عن

أعراض وعلاج الإمساك

للإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2446



@NewMowasatHospital

New Mowasat Hospital

@NMOWASAT



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

New Mowasat Hospital

www.newmowasat.com