**قواعد العيش لمحاربة الإمساك (انسداد في الأمعاء)**

احرصي على حركة جسدية كافية (مثلا المشي، ركوب الدراجة العادية أو السباحة).

لا تستغني عن وجبة الفطور، إنها تجعل الأمعاء تبدأ في أداء وظيفتها. تناولي الأكل أيضا طوال اليوم بانتظام، لا تستغني عن أية وجبة.

تناولي تغذية غنية بالألياف. توجد الألياف في خبز القمح الكامل، خبز الشيلم و خبز الزبيب، الأرز الفضي، الفواكه بقشورها، الخضراوات الطرية و البقوليات (البازلاء، الفول، فول بُني و العدس).

علاوة على ذلك، تكون المكسرات، الفول السوداني، الشوفان المجروش، "موسلي" والفواكه المجففة (المشمش، الخوخ والزبيب) غنية بالألياف. يمكنك أيضا إضافة النخالة إلى التغذية، مثلا إلى "اليوخورت". سوف يجب على الأمعاء في البداية أن تتعود بعض الشيء على الألياف، نتيجة ذلك يمكنك أن تعاني من تكوُّن الغاز فيها.

امضغي الطعام دائما جيدا وكلي ببطء.

احرصي على شرب الكثير (من 6 حتى 8 كؤوس في اليوم). اشربي صباحا كأسا كبيرا من الماء على معدة فارغة. لا تشربي شاي الأعشاب المُليِّن، هذا الأخير ليس صالحا للنساء الحوامل. لكن يمكنك شُرب Roosvicee Laxo، له مفعول مُليِّن ومتوفر في السوق الممتاز و متجر العقاقير.

اذهبي إلى المرحاض مباشرة عند الإحساس بضغط التبرز، وإلا فإن البراز سيصبح صلبا. خذي الوقت الكافي لإفراغ المعدة، لكن لا تبقي أيضا وقتا طويلا أكثر من اللازم جالسة على المرحاض إذا لم يخرج أي شيء. يمكن حينئذ أن ينجح الأمر ربما في المرة المقبلة بشكل أفضل بالفعل. إذا جلست لوقت طويل أكثر من اللازم على المرحاض، يمكن بسبب الضغط أن ترتخي عضلة قاع الحوض وتتسبب في البواسير. ليست هنالك ضرورة للتغوط يوميا بالنسبة لصحة جيدة. من المحتمل أخذ مسند أرجل معك من أجل وضع أفضل للبدن. الإتكاء بعض الشيء إلى الوراء يُسهّل مرور البراز في الأمعاء إلى الخارج.

لا تُوقفي البراز أبدا. حتى ولو كان عليك الذهاب لوهلة، اذهبي حينئذ فورا. اذهبي قدر الإمكان كل يوم تقريبا في نفس الوقت، أيضا عندما لا تكون لك رغبة في ذلك.

عندما لا تساعدك قواعد العيش هذه أو تساعدك بصفة غير كافية، يمكنك استعمال دواء "بسيلليومزاد"،

"ستريكولياخوم" أو النخالة المُنقاة. في حالة إمساك حاد (عدم التبرز لبضعة أيام)، يكون استعمال "لاكتولوز" خيارا جيدا. اتصلي بطبيب الأسرة الخاص بك، إذا لم يطرأ أي تحسُّن بعد استعمال وسيلة مُحصّل عليها بسهولة، إذا عانيت من الإمساك لمدة أطول من أسبوعين، إذا تغير نمط التبرز مع اتباع نفس أسلوب الحياة، في حالة ألم في البطن مرفق بإحساس منتفخ و تقيء، في حالة دم في البراز، في حالة الاشتباه بإصابتك بالبواسير و إذا كان الإمساك والإسهال يتناوبان مع بعضهما البعض. عند تناول أقراص الحديد، يمكن لهذا أن يكون سببا للإصابة بالإمساك؛ لا تتوقفي عن تناول الحديد من تلقاء نفسك لكن استعملي النصائح المذكورة أعلاه أو تشاوري معنا حول أقراص حديد أخرى.