

مراجعة هفتية  
2008

السلسلة التثقيفية لصحة الطفل ١

# الامساك عند الاطفال

CONSTIPATION IN CHILDREN

www.ngha.med.sa



المملكة العربية السعودية  
رئاسة الحرس الوطني الشئون الصحية  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والحدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة . و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك اكثر من ٤٠ متدرّباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تدقيقها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)  
مستشفى الملك فهد للحرس الوطني  
مدينة الملك عبد العزيز الطبية  
ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦  
بريد إلكتروني [peds1@ngha.med.sa](mailto:peds1@ngha.med.sa)  
موقع الإنترنت : [www.ngha.med.sa](http://www.ngha.med.sa)

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٤/٩٧٤) - مكتبة الملك فهد الوطنية



قد يصاحب الامساك المزمن عدم القدرة على التحكم بالبراز او قد يخرج البراز على شكل كميات قليلة او سائلة. وهذا يستدعي مراجعة الطبيب فهي تعني عدم زوال الامساك.

إذا لم يستجيب الطفل لهذه الإرشادات فقد يكون هناك سبب عضوي لم يعالج فمثلاً انسداد القولون بسبب مرض هيرشبروف ووالذي يكثر في أطفال متلازمة داون أو نتيجة لارتخاء عضلات الأمعاء والقولون بشكل عام والذي يستدعي الاستمرار بعلاجات الإمساك لوقت طويل.

يعتبر الإمساك مشكلة مزمنة ومتكررة عند كثير من الأطفال ويطلق لفظ الإمساك على الطفل عندما يكون التبرز اقل من مرة كل يومين ويكون البراز قاسياً وصلباً مع صعوبة وألم في التبرز. وإذا طالت المشكلة أكثر من أسبوعين فإنها تكون مزعجة وتحتاج إلى علاج علماً ان الاطفال يتفاوتون في مرات التبرز ولذلك فان قساوة البراز او ليونته هي الهم .

## أسباب الإمساك

- يبدأ الإمساك بشكل تدريجي عند بعض الرضع عند تغيير الحليب من حليب الام إلى حليب الرضاعة الصناعي. أو عندما يبدأ الطفل في استهلاك الأغذية الجاهزة بدلاً عن السائلة في نهاية السنة الأولى.
- وقد تظهر بعد الاصابة باي مرض، ففي هذه الحالة قد تتغير نوعية طعام الطفل لعدة أيام وخصوصاً إذا صاحب الحالة المرضية ظهور شرج ( جرح) في فتحة الشرج فيصبح التبرز مؤلماً.
- كثير من الأطفال يحاولون عدم التبرز أما لوجود الأم أثناء التبرز أو إذا كان يجب اللعب أو مشاهدة الألعاب أو غيرها فيحاول التغلب على حاجته إلى التبرز. وهذه تسبب

تراكم البراز داخل القولون فيصبح جافاً وصلباً ويصعب خروجه بدون الأم.

- ومن المعلوم لدى الكثير أن القولون لديه قدرة عالية على التمدد فإذا تأخر الطفل في التبرز فان القولون يتمدد. وإذا استمر الطفل في مقاومة الحاجة إلى التبرز لوقت طويل فيحنها يتضخم القولون فيصبح الإمساك مزمناً حيث يتجمع في القولون كمية كبيرة من البراز وتصبح جافة وصلبة ولا يسهل خروجها وقد يبقى الطفل في دورة المياه فترة طويلة لمحاولة التبرز بدون نتيجة كافية بسبب الألم.

## طرق تجنب الإمساك

- تشجيع الطفل على الذهاب إلى دورة المياه والتبرز بانتظام وتجنب نهره أو زجره لحنه على التبرز.
- تشجيع الطفل على أكل الأغذية الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر (شابورة البر الكامل) ، الخضار والفواكه مع العلم أن الخضراوات إذا طبخت بشدة فأنها تفقد نسبة كبيرة من الألياف.
- الإكثار من الماء والسوائل والابتعاد عن المشروبات الساخنة.

- تعليم الطفل استخدام دورة المياه بطريقة نظيفة وآمنة.

## طرق علاج الإمساك

- تعديل سلوكيات التبرز عن طريق تعويد الطفل على التبرز بانتظام خلال اليوم. ولنجاح هذه المهمة يطلب من الطفل محاولة البقاء في الحمام لمدة ١٠ دقائق تقريباً بعد وجبة الطعام الرئيسية.
- تخفيف الام أثناء التبرز عن طريق استعمال المليينات أو علاج شرج فتحة الشرج بمرهم مسكن للألم قبل التبرز.
- إفراغ القولون عن طريق استعمال الحقن الشرجية حيث ان المليينات عن طريق الفم قد لا تفيد من دون افراغ القولون من البراز المتراكم.
- متابعة نظام غذائي متوازن يحتوي على الكثير من الخضراوات والفواكه والإكثار من السوائل وينصح بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على نحالة وهي متوفرة في الأسواق.
- تناول المليينات حسب إرشادات الطبيب وعدم إيقافها أو تقليل الجرعة من نفسك.