



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# الإمساك لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



# التعريف

صعوبة في الإخراج الطبيعي للبراز من الجسم. يحدث هذا في معظم الأوقات عندما يمتص الجسم الكثير من الماء من الفضلات العظمية في القولون.

## الأسباب:

- استخدام بعض الأدوية.
- الأمراض المزمنة: السكري، فرط نشاط الغدة الدرقية، قصور الغدة الدرقية و أمراض الجهاز الهضمي والقولون
- نمط الغذاء غير الصحي وتناول كميات غير كافية من الألياف والسوائل.
- التغييرات في نمط الحياة وانخفاض مستويات النشاط الرياضي والحركي.





## الأعراض:

- انتفاخ وألم في البطن
- الشعور بالامتلاء
- قلة الشهية

## عوامل الخطر:

- أن يكون العمر أكبر من ٦٥ عامًا
- الجفاف لعدم شرب الماء بكميات كافية.
- عدم الحصول على ما يكفي من الألياف الغذائية بحيث تحتاج الاناث الى ٢١ غم من الألياف و٣٠ غم للرجال يوميا.
- قلة النشاط البدني.
- وجود مشاكل نفسية مثل الاكتئاب أو اضطرابات تناول الأكل.
- تناول الأدوية التي تسبب الإمساك عند كبار السن والتي تشمل بعض المهدئات ومضادات الهيستامين ومرخيات العضلات والأدوية المضادة للغثيان ومضادات الاكتئاب، ومدرات البول، ومكملات الكالسيوم، والحديد.

# تغييرات النظام الغذائي ونمط الحياة:

- اشرب كمية كافية من السوائل: الحرص على شرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف هو أحد الأشياء الرئيسية في منع البراز من أن يصبح جافًا وقاسيًا.
- زيادة تناول الألياف: تناول الأطعمة الغنية بالألياف هو من الطرق المؤكدة للوقاية من الإمساك لدى كبار السن. حيث تزيد الألياف من الوزن الإجمالي للبراز وتسرع أيضًا من مروره عبر الأمعاء.
- كن نشيطًا بدنيًا كل يوم: ممارسة الرياضة تزيد من حركة الأمعاء، وتسرع من مرور البراز.
- لا تتجاهل حركات الأمعاء: لا تتجاهل أبدًا الرغبة في التبرز بحيث يؤدي ذلك إلى جعل البراز أكثر جفافًا وصعوبة.
- حاول وضع جدول زمني للتبرز: بحيث يعد وجود جدول منتظم لحركة الأمعاء والحفاظ عليه - على سبيل المثال: في الصباح أو بعد الوجبات - طريقة جيدة لتجنب الإصابة بالإمساك.





# ما هي الأطعمة المفيدة للإمساك؟

بعض الأطعمة المفيدة لزيادة كمية الألياف التي تتناولها وتقليل خطر الإصابة بالإمساك:

- الفواكه الغنية بالألياف: مثل التفاح والمشمش
- الخضروات الورقية: مثل السبانخ والكرنب والبروكلي
- الحبوب الكاملة: مثل الشوفان الكامل والخبز الكامل
- البقوليات: مثل الفاصوليا والعدس
- المكسرات والبذور: بذور الكتان والجوز واللوز
- الزبادي الطبيعي قليل الدسم
- عصائر الفاكهة الطازجة: مثل عصير البرتقال أو الكمثرى
- شرب كميات كافية من الماء

## المسهلات:

إذا كانت تغييرات نمط الحياة المذكورة أعلاه والنظام الغذائي المناسب للإمساك لدى المرضى المسنين غير فعالين بما يكفي في القضاء على الإمساك، عندها يجب وصف الأدوية المسهلة بواسطة الطبيب.

نظام غذائي لكبار السن الذين يعانون من الإمساك  
١٥٠٠ سعرة حرارية

<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الحليب: ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> <li>• مجموعة النشويات: ١ شريحة خبز أسمر أو ½ صمون أو ¼ رغيف &lt; ما يعادل ٣٠ جرام أو ½ كوب شوفان</li> <li>• مجموعة البروتين: بيضة مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ملعقتين لبننة قليلة الدسم</li> <li>• مجموعة الخضار: ١ كوب سلطة</li> </ul>	<p><b>الإفطار</b> ٦ - ٨ صباحاً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات: شريحة خبز أسمر أو ½ صمون أو ¼ رغيف &lt; ما يعادل ٣٠ جرام &lt;</li> <li>• مجموعة البروتين: ١٥ جرام جبنة قليلة الدسم أو ملعقة كبيرة لبننة قليلة الدسم</li> <li>• مجموعة الفواكه: حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١ , ¼ كوب فراولة</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ١٠ صباحاً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات: ١ كوب رز أو مكرونة أو ١,٥ كوب بطاطس مهروسة أو ١,٥ كوب أي نوع من البقوليات</li> <li>• مجموعة البروتين: ٦٠ جرام من الدجاج أو اللحم أو سمك</li> <li>• مجموعة الخضار: ١ كوب سلطة + ١ كوب خضار مطبوخة)</li> <li>• مجموعة الدهون: ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات النيئة أو ٨ حبات من الزيتون أو ½ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو.</li> </ul>	<p><b>الغداء</b> ١ - ٣ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١ , ¼ كوب فراولة</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ٥ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات: ١ شريحة خبز أسمر أو ½ صمون أو ¼ رغيف ما يعادل ٣٠ جرام أو ٢/١ كوب بطاطس مهروسة أو ½ كوب حمص أو فول</li> <li>• مجموعة البروتين: ٤٥ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق لبننة قليلة الدسم</li> <li>• مجموعة الخضار: ١ كوب سلطة أو ½ كوب خضراوات مسلوقة</li> <li>• مجموعة الدهون: ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات النيئة أو ٨ حبات من الزيتون أو ½ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو</li> </ul>	<p><b>العشاء</b> ٧ - ٩ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الحليب: ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> <li>• مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ¼ , ١ كوب فراولة)</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ١٠ مساءً</p>





