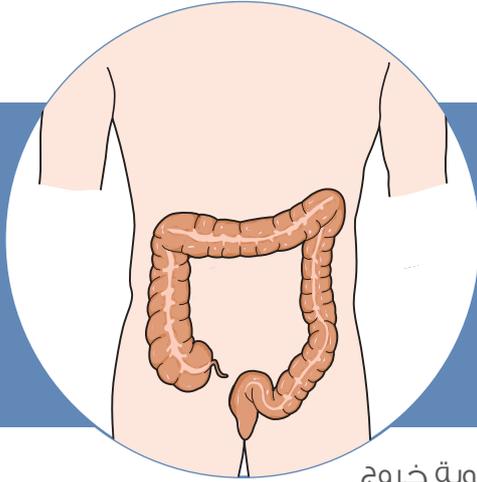


الإمساك



انخفاض في معدل عملية الإخراج الطبيعي، ويشمل بعض الأعراض، مثل صعوبة خروج البراز وجفافه وصلابته وصغر حجمه، وربما يصحب ذلك آلام في البطن وأسفل الظهر.

مسبباته:



أسباب نفسية



بعض الأدوية
المسببة للإمساك

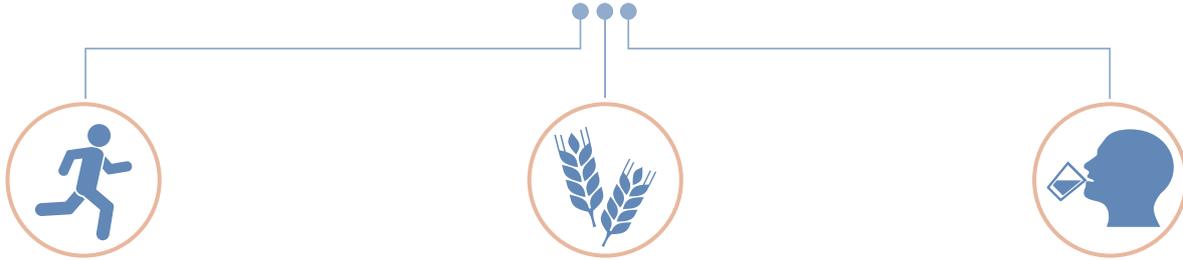


سوء التغذية
(تقليل كمية الألياف وشرب المياه)



الحمل

الطرق البديلة قبل استخدام الأدوية المليئة



أداء الرياضة بانتظام
بمعدل ٣ إلى ٥ أيام في الأسبوع

تناول الأغذية المليئة بالألياف، مثل النخالة
والخضروات والفواكه والشوفان

شرب الكثير من السوائل
بما يقارب من ٦-٨ أكواب في اليوم.



الأدوية المليئة

تساعد في التخلص من حالات الإمساك

آمنة وفعالة عند قراءة النشرة الداخلية بعناية واستخدام الدواء بالطريقة المثلى، وفي المقابل فإن كثرة استخدام الأدوية المليئة يمكن أن تتسبب في أعراض جانبية خطيرة.

بعض الأمثلة لأدوية المليينات، يُفضل استشارة طبيبك أو الصيدلي عند تحديد النوع الأنسب لك"

نوع المليين	كيفية عمله؟	الأثار الجانبية
مجموعة المليينات الإسموزية عن طريق الفم Oral Osmotics	سحب الماء إلى القولون لتسهيل عملية تمرير البراز.	انتفاخ، تقلصات، إسهال، غثيان، غازات، وزيادة العطش.
مجموعة المليينات المضخمة للبراز Bulk-forming laxatives	امتصاص الماء لزيادة الليونة، وتضخيم حجم البراز لمساعدة الأمعاء على إعادة التقلصات الطبيعية.	انتفاخات، غازات، تقلصات، ويمكن أن تزيد الإمساك إذا لم يؤخذ معها ماء كاف.
مجموعة مليينات البراز عن طريق الفم Oral stool softeners	إضافة الرطوبة إلى البراز للسماح بحركة الأمعاء بشكل طبيعي.	اضطراب وعدم توازن في المعادن مع الاستخدام الطويل.
المهيجات المعوية عن طريق الفم Oral stimulant laxatives	تهيج أو تغيير الرتم التقلصي في الأمعاء للتخلص من البراز.	التجشؤ، تقلصات، الإسهال، الغثيان، تلون البول مع مشتقات السينا Senna.
المهيجات المعوية عن طريق التحاميل الشرجية Rectal stimulant laxatives	تهيج أو تغيير الرتم التقلصي في الأمعاء وتليين البراز للتخلص منه.	تهيج المستقيم، تقلصات، الإسهال.

تواصل مع طبيبك في أسرع وقت إذا أصابك أحد هذه الأعراض:



دوخة أو دوام



تغير ملحوظ في حركة الأمعاء



نزيف من المستقيم



استمرار الإمساك لأكثر من 7 أيام، حتى مع استخدام المليينات



الخمول أو التعب الشديد



تقلصات شديدة وألم في البطن



دم بالبراز

تنويه: إذا كنت أحد مرضى الكلى، السكري، القلب، استشر طبيبك قبل استخدام أي دواء ملين



الأدوية المليئة

تساعد في التخلص من حالات الإمساك

نصائح حول الأدوية المليئة للإمساك

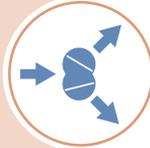
الاستخدام الطويل للمليئات، قد يؤدي إلى اختلال المعادن ويؤثر على وظائف الجسم.



تناول المليئات قد يتداخل مع امتصاص الجسم لبعض الأدوية والمواد المغذية.



المليئات قد تتفاعل مع بعض أنواع المضادات الحيوية وأدوية القلب والعظام.



استخدام المليين قد يكون خطراً إذا كان السبب حالة حرجية (مثل التهاب الزائدة الدودية أو انسداد الأمعاء).



تقلل من قدرة القولون على الانقباض، إذا استخدمت لمدة طويلة.



بعض المكونات قد تصل للأطفال الرضع عبر حليب الأم مما قد يسبب لهم الإسهال.



إذا كنتِ حاملاً استشيري طبيبك قبل استخدام أي دواء مليئ.



لا تعطي طفلاً دواءً مليئاً إلا بعد استشارة الطبيب.



المليئات المضخمة للبراز آمنة عموماً عند استخدامها أثناء الحمل، ولكن المليئات المهيجة للأمعاء قد تكون ضارة.



تنويه: إذا كنت أحد مرضى الكلى، السكري، القلب، استشر طبيبك قبل استخدام أي دواء مليئ