

الإمساك في رمضان ☐ الأسباب والمخاطر والعلاج



الخميس 27 فبراير 2025 08:00 م

يُعد الإمساك من المشكلات الشائعة التي يعاني منها البعض أثناء الصيام، نتيجة التغيرات في نمط الأكل والشرب بين الإفطار والسحور ☐ إليك أسباب الإصابة بالإمساك في رمضان ☐ مع تغير الروتين الغذائي، وقلة تناول السوائل والألياف، تصبح الأمعاء أقل نشاطًا، مما يؤدي إلى صعوبة الإخراج ☐ لكن يمكن تجنب الإصابة بالإمساك في رمضان من خلال اتباع عادات غذائية صحية، تضمن هضمًا سليماً وتحافظ على راحة الجهاز الهضمي خلال الصيام.

أسباب الإمساك في رمضان

أوضح الدكتور محمد عاصم خورشيد، استشاري أمراض الباطنة والجهاز الهضمي، أن هناك عدة أسباب تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة للإمساك أثناء الصيام، ومنها:
قلة عدد الوجبات: يؤدي تقليل عدد الوجبات إلى انخفاض حركة الأمعاء، مما يُبطئ عملية الإخراج.
إهمال تناول الألياف: يميل كثيرون إلى التركيز على البروتينات والكربوهيدرات دون الاهتمام بالخضراوات والفواكه، التي تعد ضرورية لتعزيز حركة الأمعاء.
نقص شرب الماء: يؤثر الجفاف على ليونة البراز، مما يجعله أكثر صلابة ويؤدي إلى صعوبة التبرز.
قلة الحركة: انخفاض النشاط البدني خلال الصيام يقلل من كفاءة الجهاز الهضمي.

طرق علاج الإمساك في رمضان

قدم الأطباء مجموعة من النصائح لتجنب الإمساك في رمضان، وتشمل:
تقسيم الوجبات: بدلاً من تناول وجبة كبيرة على الإفطار، يُفضل توزيع الطعام بين الإفطار والسحور.
البدء بوجبة خفيفة: تناول التمر والماء أو الشورية أولاً قبل الوجبة الرئيسية يساعد على تهيئة المعدة للهضم.
زيادة تناول الألياف: الإكثار من الخضراوات الورقية والفواكه مثل الموز والتفاح، بالإضافة إلى البطاطس كمصدر جيد للطاقة.
شرب كميات كافية من الماء: يجب الحرص على شرب ما لا يقل عن 2 إلى 3 لترات من الماء من الإفطار حتى السحور.
ممارسة المشي: يساعد النشاط البدني اليومي، ولو لمدة 30 دقيقة، في تعزيز حركة الأمعاء.
تقليل الكافيين: الإكثار من المشروبات المحتوية على الكافيين قد يسبب الجفاف، لذا يُفضل تقليل استهلاكها.

متى يصبح الإمساك خطرًا؟

حذر الأطباء من أن استمرار الإمساك لأكثر من أسبوع دون استجابة للملينات أو التعديلات الغذائية قد يشير إلى وجود انسداد معوي أو مشكلة في القولون تتطلب تدخلًا طبيًا ☐ لذا، في حال الشعور بالألم شديدة أو عدم القدرة على التبرز لفترة طويلة، يجب مراجعة الطبيب المختص فورًا.
اتباع هذه الإرشادات يساعد على صيام مريح، مع الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتجنب المشكلات الهضمية المزعجة خلال الشهر الكريم.