



HSE Mental Health Services

الصحة العقلية في روسكومون

قسم التغذية وعلم النظم الغذائية

بروتوكول علاج الإمساك

المشورة الغذائية لأمعاء صحية

عادة الأمعاء الصحية – من 3 حركات للأمعاء في اليوم إلى 3 حركات للأمعاء في الأسبوع.

يمكن لبعض الأدوية العقلية والنشاط البدني المنخفض أثناء المرض الحاد أن يزيد من خطر الإصابة بالإمساك.

1. تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف

يحتاج الكبار إلى تناول 25 جرام من الألياف كل يوم. نحن بحاجة يوميًا إلى تناول الكثير من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان للحفاظ على صحة نظامنا الهضمي. تحتاج الألياف إلى أن *تزداد تدريجيًا* لتسمح للقناة الهضمية باستخدامها والتعامل معها.

الألياف القابلة للذوبان – تجعلك تشعر بالامتلاء لفترة أطول وتُضيف شكلًا إلى برازك. ويوجد هذا النوع من الألياف أساسًا في الشوفان والشعير والفواكه والبقول (الفول والبازلاء والعدس).

الألياف الغير قابلة للذوبان – تُسرّع من عملية الهضم وتشجع على حركة الأمعاء. وتوجد الألياف غير قابلة للذوبان في الخبز المخبوز والحبوب والمكرونه والأرز البني وفي قشرة الفواكه والخضراوات.

زيادة كمية الألياف:

- اختر عصيدة أو حبوب الإفطار المخبوزة (على سبيل المثال: Weetabix، Shredded Wheat) في الصباح.

➤ قم بزيادة الفواكة والخضروات في الوجبات

والوجبات الخفيفة:

- تناول الفاكهة كوجبة خفيفة في منتصف الصباح أو الظهر.
 - أضف الفاكهة لحبوب الإفطار والسلطات والكاري واليخنات والعصائر - فإنها تُضيف تحلية طبيعية رائعة.
 - اجعل التحلية مستندة على الفاكهة الطازجة والمعلبة (المعلبة في عصيرها نفسه) وأضف الزبادي.
 - يمكنك تقديم كمية كبيرة من السلطات أو الخضار أو حساء الخضار في الغداء والعشاء.
 - تشمل الخضروات أو السلطة أو الفاكهة في كل وجبة - نسعي إلى نصف الطبق.
 - تناول كوب صغير من عصير الخوخ (~150 مل) يوميًا يمكن أن يساعد في التخلص من الإمساك.
- اختر الرقائق عالية الألياف أو المكسرات أو سلطة الفاكهة كوجبة خفيفة في بعد الظهر.
- اختر الخبز من الدقيق الأسمر والأرز والمعكرونة بدلاً من الأصناف البيضاء.
- أضف البقوليات والبنور والمكسرات إلى حبوب الإفطار والزبادي والخبز المُعد منزليًا والسلطات. كل أنواع البنور تحتوي على نسبة عالية من الألياف. إن بذور دوار الشمس وبذور السمسم وبذور اليقطين وبذور الكتان كلها جيدة. يمكنك تجربتها كحبات كاملة أو مطحونة. فنحن نسعي إلى الحصول على 2 ملاعق كبيرة من البنور كل يوم.

2. ابقى مرويًا

- من المهم شرب المزيد من السوائل عند زيادة الألياف لتجنب الانزعاج والانتفاخ. كما يُعد تناول ما يكفي من السوائل أمرًا هامًا لأنه يعطي وزنًا إلى البراز، مما يجعل حركة الأمعاء لينة ويجعل من السهل مروره.
- اشرب ما بين 8 إلى 10 أكواب (1.5 إلى 2 لتر) من السوائل يوميًا (وأكثر عند القيام بالتمارين أو في الطقس الحار).
- تحقق من كثافة البول لتقييم الجفاف. إذا كان البول ليس أصفرًا باهتًا، فإن السوائل مطلوبة.
- إن الماء هو الخيار الأفضل، ولإعطائه نكهة، أضف إليه شرائح الليمون أو الليمون الأخضر أو

الشراب الخالي من السكر. وهناك خيارات أخرى وهي الحليب قليل الدسم وعصير الفواكه المخفف. ➤ يحتوي الشاي والقهوة والكثير من المشروبات الغازية على كافيين والذي يعمل كمدر للبول لذا ينبغي أن تكون محدودة.

3. اجعل لك نمط غذائي منتظم

➤ كلما كان نمط تناول الطعام أكثر انتظامًا، كلما كانت عادة الأعماء أكثر قابلية للتنبؤ بها. اسعى إلى إنشاء نمط غذائي منتظم يشمل الكثير من خيارات الألياف العالية لجعل الغذاء يتحرك خلال جهازك الهضمي ولكي تشعر بالراحة.

4. تناول وجبة الإفطار كل يوم

➤ يوفر الإفطار فرصة كبيرة ليشمل الكثير من الألياف المستمدة من الحبوب والفاكهة والخبز وأنواع الإفطار الأخرى- لكن إذا قمنا فقط باختيار خيارات الطعام النشوية عالية الألياف (على سبيل المثال: الخبز البني/من الدقيق الأسمر/من حب القمح الكامل/من القمح)، بدلاً من الأنواع البيضاء منخفضة الألياف.

5. استرخي عند تناول الطعام

➤ خذ وقتك في الجلوس والاستمتاع بوجبات الطعام.
➤ الاستعجال في تناول وجباتك يمكن أن يتسبب في ابتلاع هواء إضافي، مما يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ وعدم الراحة.
➤ امضغ الطعام جيّدًا لبدء العملية الهضمية.
➤ خذ وقتًا للاسترخاء كل يوم لأن التوتر يمكن أن يؤثر سلبًا على صحتك الهضمية.

6. النشاط البدني اليومي

➤ يحفز النشاط البدني عضلات الأعماء للانقباض، مساعدًا إيها على تعزيز عادة الأعماء المنتظمة.
➤ كما يعزز النشاط المنتظم الصحة النفسية والجسدية من خلال تخفيف التوتر والحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان.
➤ اسعى إلى أداء نشاط متوسط، على الأقل 30 دقيقة، 5 مرات في الأسبوع. إن النشاط المتوسط هو الذي

يرفع معدلات التنفس ونبضات القلب مع المحافظة
على القدرة على التحدث (مثل الهرولة).
➤ إن أي قدر من التمارين الرياضية لهو أفضل
للصحة النفسية والجسدية من لا شيء على
الإطلاق، في حين أن على وحدة الصحة العقلية
تشجيع أكبر قدر ممكن من ممارسة التمارين (إذا
كان ذلك مناسبًا لمرحلة العلاج للمرضي).