

الفصل العاشر

الإمساك

الإمساك عَرَضٌ يعاني أكثر الناس منه في فترة ما من فترات حياتهم ، وله أسباب كثيرة ، أهمها الإمساك الوظيفي بسبب سوء تنظيم الطعام (كما ونوعاً) وعدم اتباع عادة التغوط الصباحي ونقص الحركة... ، وهناك أسباب عضوية :

كالأورام المعوية السادة ، والسَّلِيلَات (البوليبيات Polyps) ، وقصور الدرق، واستعمال الأدوية : كمانعات الحمل والمددرات (بسبب إنقاص الماء) والكودئين ومرخيات عضلات الأمعاء وبعض خافضات الضغط ومضادات الاكتئاب ومعدلات المزاج وحاصرات الكالسيوم كالفيرباميل . .

على الرغم من أنَّ معظم حالات الإمساك سليمة إلا أنَّ حدوثه المفاجئ ، واستمراره ، أو معاودته بشكل غير مفسر يوجب دراسته دراسة طبية تحت إشراف الطبيب .

إننا ننظر إلى الإمساك دائماً على أنه مشكلة الكهول ، وليس الأطفال ، إلا أنَّ اليافع والمراهقين والشباب يمكن أن يتعرضوا للإمساك بحسب العادات الغذائية السيئة التي يتبعونها . وحتى الأطفال في الوقت الحاضر قد أصبحوا معرضين له بسبب إفراطهم في تناول السكريات الخالية من الألياف ، ونوعيات الطعام الدسمة والشوكولا واستمرار تناول الحليب بلا إضافات . فكل ذلك يمكن أن يعرضهم للإمساك . وهذه في الحقيقة مسؤولية الأبوين في تعليم

الأطفال وتعويدهم على تناول الأطعمة المفيدة لهم وبشكل متوازن بين الدسم والحلويات والبروتينات والخضار والفواكه . . .

على أية حال ليست مشكلة الإمساك في قلة عدد المرات التي يتغوط فيها المريض بقدر ما يسببه لهم جفاف البراز من آلام في المصرة الشرجية نتيجة تشققها أو التهابها ، بل كثيراً ما تنشأ البواسير بعد الإمساك المديد .

يعتمد عدد مرات التبرز على نوع الوجبة المتناولة ، والفعالية الفيزيائية للشخص ، وكمية السوائل المأخوذة يومياً ، والأدوية المستعملة إن وجدت . والأمراض التي يعاني منها الشخص (كوجود نقص نشاط الغدة الدرقية مثلاً) ، ومدى التداخلات الفيزيائية والكيميائية بين أعضاء الجسم (عضلات وأعصاب . .) ومفرزاته الهرمونية .

إنَّ أكثر دول العالم معاناة من الإمساك هي دول العالم الغربي ، حيث الطعام أكثر دسماً وأغنى بالطاقة الحرارية ، وأكثر لذة ، وأقل أليافاً . وذلك بسبب القفزة العلمية الأولى في فهم فوائد العناصر الغذائية ، والتطورات الصناعية في تصميم الآلات الحديثة التي سهلت استخراج عصير الفاكهة والتخلص من ألياف الأغذية ، حيث اعتقدوا أنها مصدر للتلبكات الهضمية ، فنالوا أول عقاب لهم لتركهم المصادر الطبيعية أن أصيبوا بالإمساك .

قبل مئة عام كانت الوجبات اليومية تحتوي على الأقل ٤٠ غراماً من الألياف ، بينما أصبحت الآن لا تتجاوز ١٠ غرامات يومياً . وهذا الأمر من أخطاء الحضارة الحديثة في فهم العلم النافع .

وإذا كنت تعاني من الإمساك المزمن فلا شك أنَّ لديك أيضاً درجة من الكسل المعوي بسبب قلة الحركة .

هناك نوعان من الألياف الغذائية : الألياف المنحلة ، والألياف غير المنحلة .

فأما الألياف غير المنحلة فتتألف بشكل كبير من مادتي السيلولوز واللجنين Lignin الموجودتين في مجمل الحبوبيات كالحنطة الكاملة ، ونخالة

الحنطة ، والحنطة السمراء ، وطحين الذرة ، وحب الدخن ، والرز البري ، ونخالة الرز ، والحبوب الكاملة .

وأما الألياف المنحلة فنجدها أساسياً في الشوفان ، وحبوب الشوفانيات ، ونخالة الشوفان ، والشعير ، والبقوليات كالعدس وفول الصويا ، والخضار بما فيها الأرضي شوكي أنغينار ، والفول والفاصولياء والزهرة والبروكولاي ، والكرنب المسوّق^(١) ، وملفوف اللهانة ، والجزر ، والقنبيط ، والبصل ، والقرع . والفواكه الطازجة كالتفاح ، والمشمش والموز والتمر والدراق والخوخ والتوت والكمثرى (الأجاص) . . . وإنّ أغنى المصادر بالألياف المنحلة هي نخالة الشوفان والبسيليوم Psyllium المجهزة تجارياً باسم Metamucil .

إذا تناولت ٣٥-٤٠ غ أو أكثر من الألياف إجمالاً ، ومعظمها من النوع غير المنحل فإنّ برازك سيكون ليّناً وتكون حركة الأمعاء سهلة وسيصبح الإمساك عندك محض ذكرى . وهناك عدة طرق لتمزج بين الأنواع المختلفة من الألياف ، لتحصل على الفائدة المرجوة منها .

على أية حال لتحصل على النسبة المطلوبة من الألياف غير المنحلة يمكنك تناول نصف كوب^(٢) من الحبوب ذات الألياف الغنية (تحتوي ١٢-١٣ غراماً من الألياف) ، ونصف كوب نخالة ١٠٠٪ (تحتوي على ٨,٥ غ من الألياف) ، و ٣/٤ كوب من قشور النخالة مع ٥ غ أو ملعقتي طعام من نخالة ميلر الفجة التي تعطي ٥ غراماً من الألياف^(٣) . وعلى أية حال عندما تقرر تناول هذه الألياف يجب أن تبدأ بها تدريجياً .

فمثلاً تناول ملعقة واحدة من نخالة ميلر يومياً مدة أسبوع ثم ارفع الكمية

(١) تنمو الرؤوس على ساقه . Bussels Sprouts .

(٢) الكوب عيار حجمي وسطي يقدر بـ ٤ أونس (١٢٠ مل) ، وأما الكأس فيعادل ٨ أونس (٢٥٠ مل) .

(٣) نخالة ميلر خشنة وغنية بالألياف ، فتعد مصدراً غنياً ولو أخذت بمقادير قليلة ، وتباع في الصيدليات وليس في البقاليات .

تدرجياً حتى تصل إلى ٤ ملاعق طعام يومياً . وفي حالات الإمساك المعننة قد تحتاج إلى ٢-٣ أمثال هذا المقدار . ويمكنك إضافة هذه النخالة إلى اللبن أو أن تذروها فوق مجمل وجبة إفطارك من الحبوب .

(أنظر الجداول ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ لمعرفة الأغذية الحاوية على الألياف ، وما تشتمل عليه من طاقة ثم اختيار الوجبة اليومية العالية الألياف) .

* * *