

الإمساك .. متى يستلزم استشارة الطبيب؟



الاثنين 27 مارس 2017 08:03 م

ذكرت مجلة "فرويندين" الألمانية أن الإصابة بالإمساك من حين إلى آخر تعد أمراً طبيعياً، ولكن يلزم استشارة الطبيب فوراً إذا حدث الإمساك بشكل مفاجئ وكان مصحوباً بآلام شديدة أو غثيان؛ حيث أنه قد يشير حينئذ إلى انسداد الأمعاء، الذي يعد حالة طبية طارئة تستدعي التدخل العاجل.

وأشارت المجلة في موقعها الإلكتروني إلى أن الإمساك يحدث في الظروف الطبيعية بسبب إتباع أسلوب حياة غير صحي، لذا يمكن تجنب الإمساك من خلال الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة، مع الإكثار من السوائل (حوالي لتران يومياً) والمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية.

كما أن تناول كوب من الماء في الصباح على معدة خاوية يعمل على تنشيط حركة الأمعاء والتبرز.