



GASHER | NeuroBridge

الجسر لدعمكم نحو علاج آمن في المنزل

قسم التأهيل العصبي - دوروت
المركز الطبي دوروت

الوقاية من الإمساك بعد الخروج من التأهيل



نصائح عملية - أمعاء سليمة - ترطيب كاف ونشاط يومي



الوقاية من المضاعفات
مثل الألم، الانتفاخ
والإمساك الشديد



دعم صحة الجهاز
الهضمي بشكل
منتظم



تعزيز الاستقلالية
والراحة وجودة
الحياة



الشعور بالتحسن
والتعافي الآمن
في المنزل

خطوات للوقاية من الإمساك

6 استخدم الأدوية
عند الحاجة



استخدم المليينات حسب
توجيه الطبيب.
لا تتناول أدوية ملينة
بدون استشارة طبية.
قد يزيد الاستخدام
غير الصحيح المشكلة.

5 حافظ على روتين
منتظم



خصص وقتاً للاسترخاء
وتخفيف التوتر.
الضغط النفسي قد
يؤثر على حركة
الأمعاء.

4 اذهب إلى المرحاض
في وقت محدد



حاول الذهاب إلى
المرحاض في وقت ثابت
كل يوم، ويفضل بعد
وجبة الإفطار.
لا تؤجل الحاجة إلى
التبرز.

3 المشي والنشاط
البدني المنتظم



ينشطان حركة
الأمعاء ويساعدان
على منع الإمساك.

2 تناول أطعمة غنية
بالألياف



تناول الفواكه، الخضروات،
الحبوب الكاملة، البقوليات
والمكسرات.
تساعد الألياف على تحسين
حركة الأمعاء وتليين
البراز.

1 اشرب كمية كافية
من السوائل



اشرب ماء طوال اليوم.
حتى لو لم تشعر
بالعطش.
يوصى بـ 6-8 أكواب
من الماء يومياً.

عادات إضافية مفيدة



ابوضعية الصحيحة
إجلس بشكل مستقيم
مع وضع القدمين على
مسند للقدمين.



أطعمة طبيعية مفيدة
مثل البرقوق، التين، المشمش،
الكمثرى والماء الدافئ
في الصباح.



منتجات الألبان
تناول الزبادي، اللبنة
أو منتجات تحتوي على
بروبيوتيك لدعم صحة
الأمعاء.



نم جيداً
النوم الكافي يساعد
على تنظيم حركة الأمعاء،
ودعم صحة الجهاز الهضمي.



راقب نفسك وجسمك
انتبه لتغيرات في عاداتك،
الألم أو الانتفاخ.
وتحدث مع الطاقم الطبي.



متى يجب مراجعة الطبيب؟

- ألم شديد في البطن
- انتفاخ مستمر أو غازات شديدة
- عدم وجود تبرز لمدة أكثر من 3 أيام
- وجود دم في البراز أو القيء
- إسهال أو إمساك متناوب غير مفسر
- فقدان وزن غير مبرر

لا استخدم المليينات لفترات طويلة بدون استشارة طبية.

أطعمة تساعد على تحسين حركة الأمعاء



البرقوق المجفف
2-3 حبات يومياً
فعالة في التليين.



كيوي
غني بالألياف
والإنزيمات الطبيعية.



زيت الزيتون
ملعقة كبيرة على الريق
يمكن أن تساعد
في تليين الأمعاء.



نخالة/سبوس
أضف إلى الطعام أو
تناول مع سوائل كافية.



النشاط اليومي هو جزء من عملية التعافي
أمعاء سليمة - ترطيب كاف - عادات صحية



GASHER | NeuroBridge
الجسر لدعمكم نحو علاج آمن في المنزل

قسم التأهيل العصبي - دوروت
المركز الطبي دوروت

معاً نتعافى بشكل أفضل!

