

نحن نتحدث عن البراز والإمساك



لقد تم إصدار هذا الكتاب لمساعدة الأطفال الصغار على فهم أسباب الإمساك وسلس البراز (التسرب اللاإرادي للبراز).

يشرح الكتاب سبب حدوث ذلك وما يمكن فعله لتحسين الوضع.

من المهم أن تتذكر أنه إذا كان الطفل يُعاني من تسرب البراز، فإنه من الممكن أن يكون الطفل قد تعرض للإمساك لعدة أشهر دون أن يعلم أحد بذلك.

يوجد مساعدة. يستغرق العلاج وقتًا قبل أن يُصبح فعالًا. يجب أن يستمر العلاج لفترة طويلة (غالبًا ما يكون عدة أشهر) لمنع عودة الإمساك.

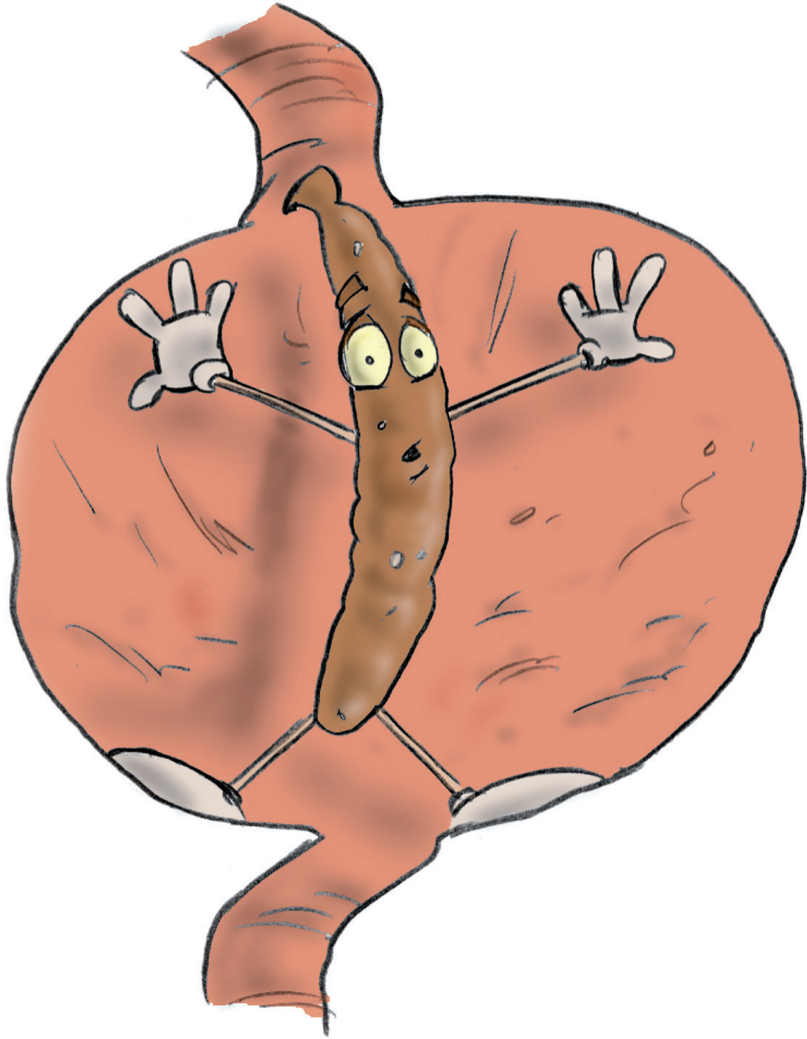


من المهم التحدث عن مشكلة الإمساك وتسرب البراز.
لا ينبغي أن يكون الأمر سرًا.

من أين يأتي البراز؟

يجب على الجميع التبول والتبرز. فكافة أصدقائك،
ووالدتك، ووالدك، وحتى المشاهير من لاعبي كرة القدم
والفنانين يجب عليهم التبول والتبرز.

عندما نتناول الطعام فدائمًا ما يكون هناك جزء من
طعامنا لا تكون أجسامنا في حاجة إليه.
وبالتالي فإن الجسم يتخلص من هذه البقايا. وهو
برازنا!



وفي بعض الأحيان «يبقى» البراز في المؤخرة.

ما هو الإمساك؟

إن الإمساك يعني أنك لا تتبرز لمرات كافية، أو أصبح برازك شديد التماسك وهو الأمر الذي يجعل خروجه صعبًا.

كيف يُصاب الشخص بالإمساك؟

في بعض الأحيان لا نعرف السبب في حدوث ذلك، إلا أننا نعرف العديد من الأسباب التي تؤدي إلى شدة تماسك البراز:

- تناول القليل جدًا من الفاكهة والخضروات
- شرب كميات قليلة جدًا من الماء
- عدم الجلوس على مقعد المرحاض لفترة كافية
- عدم الذهاب إلى المرحاض عند الشعور بالحاجة إلى ذلك



حاول أن تتبرز كل يوم.

كيف يُمكنني التوقف عن التبرز في سروالي؟

يجب التخلص من البراز الموجود داخلنا لأن عدم القيام بذلك يؤدي إلى حدوث المشكلات.

من الأشياء التي قد تساعدك على ذلك:

- دخول المرحاض بشكل منتظم ومحاولة التبرز كل يوم
- الجلوس في المرحاض لمدة 5 - 10 دقائق ومحاولة «إخراج» البراز (غالبًا ما يكون أفضل وقت لذلك هو بعد العشاء)
- عدم تأجيل التبرز إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى ذلك
- شرب عدة أكواب من الماء يوميًا
- تناول المزيد من الخضروات والفاكهة
- التحرك كثيرًا
- تناول الأدوية «المسهلة»

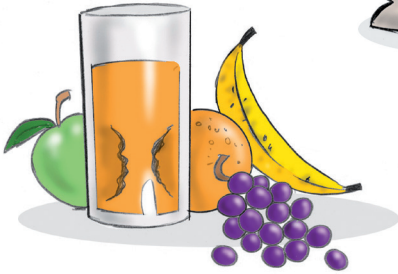
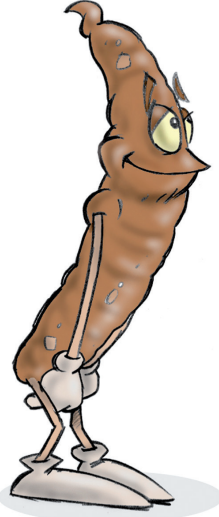


إن الإمساك يعني أن يكون من الصعب خروج
البراز من الجسم!

لماذا يخرج البراز من تلقاء نفسه في سروالي/ملابسي الداخلية؟

عندما تُصاب بالإمساك يبقى البراز في المؤخرة بدلاً من خروجه في المرحاض. ويُصبح البراز أكبر حجمًا وأكثر تماسكًا ويضغط حتى يُفتح جزء صغير من فتحة الشرج. تكون فتحة الشرج في العادة مغلقة كـ «الباب المغلق» إلى حين دخولنا إلى المرحاض.

هناك جزء منحنى في نهاية الأمعاء، وهذا يُساعد أيضًا على إبقاء البراز في مكانه. عندما يُصاب الشخص بالإمساك فإن هذا الجزء المنحنى من الأمعاء يُصبح مستقيمًا، ومن ثم فإن البراز الرخو الموجود في الأعلى، يضغط ويخرج في ملابسك - «البراز الخادع».



هناك الكثير الذي يُمكنك القيام به
لتحسين الأمر برمته.

ماذا يُمكنني فعله أيضًا لكي يُساعدني؟

حدد وقت معين يناسبك لدخول المرحاض وحاول التبرز (يُفضل أن يكون ذلك بعد العشاء).

دون الوقت الذي قمت بالتبرز فيه في المرحاض حتى يُمكنك إخبار الشخص الذي يقوم بمساعدتك.

اتفق مع أحد والديك (أو الشخص الذي يعتني بك) حول ما ينبغي عليك فعله في الملابس التي يوجد بها «براز خادع» (الملابس التي تبرزت بها على نفسك).



يريد البراز الوصول إلى المراض.

فيما يلي اسم الشخص الذي يُمكنه
مساعدتك لتصبح أفضل.

الاسم:

.....

رقم الهاتف:

.....

كتاب Bajsboken تأليف June Rogers MBE، ومدير PromoCon،
Disabled Living Centre Manchester وتم ترجمته بواسطة طبيبة الأطفال
Marie Keillar وأخصائية العلاج التقويمي Inger Jansson في عيادة الأطفال
في مستشفى نورث إفسبوري التابعة لمجلس المحافظة (NÄL)، في ترولهاتن.
الرسوم التوضيحية بواسطة Les Eaves

No part of this document may be photocopied or circulated without the authors permission.
لا يُسمح بتصوير أو تداول أي جزء من هذه الوثيقة دون الحصول على إذن من المؤلف.

PromoCon Disabled Living, 2004 © www.promocon.co.uk

