

الإمساك وأدويته

مدرس المقرر: د سليمان دوبا

- الإمساك هو مشكلة في اخراج البراز. الإمساك يعني بشكل عام إخراج أقل من ثلاثة مرات في الأسبوع أو مواجهة صعوبة في إخراج البراز.
- الإمساك شائع إلى حد ما. نقص الألياف الغذائية والسوائل وممارسة الرياضة يمكن أن يسبب الإمساك. لكن الحالات الطبية الأخرى أو بعض الأدوية مثل المشتقات الأفيونية قد تكون السبب. ومن الممكن ان يكون منشأ الامساك نفسي، كما نلاحظه في متلازمة الامعاء الهیوجة.

أدوية تسبب الإمساك

العديد من الأدوية يمكن أن تسبب الإمساك.
الأمثلة تشمل:

- مضادات الحموضة التي تحتوي شوارد أل منيوم.
- مضادات الاكتئاب.
- بعض أدوية ضغط الدم.
- أدوية نزلات البرد (مضادات الهيستامين).
- مكملات الكالسيوم والحديد.
- أدوية الألم الأفيونية.

علاج الإمساك

- ينصح دائما بعلاج الإمساك بتغيير النظام الغذائي وممارسة الرياضة أو بالأدوية الآمنة المتاحة بدون وصفة طبية.
- بعض الحالات قد يؤثر الجهد المبذول لإخراج البراز في مفاومة المرض (حالة الذبحة والبواسير) بهذه الحالة يتطلب علاج الامساك حتى باستخدام الادوية.
- في بعض الاحيان يكون سبب الإمساك تناول بعض الأدوية، بهذه الحالة قد يتطلب الإمساك تغيير الأدوية أو العلاجات الأخرى.
- قد يتطلب الإمساك طویل الأمد، والذي يُسمى أيضًا الإمساك المزمن، علاج مرض أو حالة أخرى يمكن أن تسبب الإمساك أو تؤدي إلى تفاقمه.

- يبدأ علاج الإمساك عادةً بتغيير النظام الغذائي ونمط الحياة بهدف زيادة سرعة تحرك البراز عبر القولون. أيضًا، قد يقوم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بتغيير الأدوية التي تتناولها إذا كانت تسبب الإمساك أو تزيده سوءًا..

تغيرات في النظام الغذائي ونمط الحياة

لتخفيف الإمساك: (ألياف، ماء، رياضة)

- تناول نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف. تضيف ألياف كمية كبيرة إلى البراز وتساعد البراز على الاحتفاظ بالسوائل. هذه العوامل تعطي البراز الشكل والوزن المناسبين للتحرك عبر القولون. تشمل الأطعمة الغنية بالألياف الفواكه والخضروات والفاصوليا وخبز الحبوب الكاملة والحبوب والأرز.
- اشرب الكثير من الماء. شرب الماء والمشروبات الخالية من الكافيين. وهذا يحافظ على ليونة البراز ويمنع الانتفاخ والغازات التي يمكن أن تحدث مع زيادة الألياف الغذائية.
- ممارسة الرياضة معظم أيام الأسبوع. يساعد النشاط البدني المنتظم على تحسين حركة البراز عبر القولون.

المليينات

المليينات هي أدوية تساعد على تحريك البراز عبر القولون. كل ملين يعمل بشكل مختلف إلى حد ما. ما يلي متاح بدون وصفة طبية:

1. مكملات الألياف **Fiber supplements**: تساعد مكملات الألياف البراز على الاحتفاظ بالسوائل. يصبح البراز بعد ذلك أكثر ليونة وأسهل في المرور. تشمل مكملات الألياف السيلليوم (ميتاموسيل، كونسيل، وغيرهما)، وبولي كربوفيل الكالسيوم (فايبركون، وإيكولاكتين، وغيرهما) وميثيل سلولوز (سيتروسيل).

2. الملينات التناضحية Osmotic laxatives: تساعد الملينات التناضحية على تحريك البراز عبر القولون عن طريق زيادة كمية السوائل المنطلقة في الأمعاء، حيث تكون عبارة عن مواد تزيد الضغط الحلولي داخل الأمعاء كونها لا تمتص. تشمل الأمثلة هيدروكسيد المغنيسيوم عن طريق الفم، وسيترات المغنيسيوم، واللاكتولوز، والبولي إيثيلين غليكول.
تعطي تأثيرها خلال ساعات وقد تسبب تشنجات بطنية ومغض.

أمثلة عن المليينات التناضحية:

- أملاح المغنزيوم (سلفات أو سترات المغنزيوم أو هيدروكسيد المغنزيوم) وتعتبر الكمية المتناولة فموياً صغيرة لتحداث تأثيرات جانبية جهازية ولكن يجب تجنب اعطائها للأطفال الصغار والمرضى ضعيفي الوظيفة الكلوية حيث من الممكن حدوث حصار قلبي أو حصر عصبي عضلي أو تثبيط للجملة العصبية المركزية (نتيجة اختلال تركيز الشوارد).
- اللاكتولوز: هو عبارة عن سكر نصف صناعي من الفركتوز والغالكتوز ضعيف الامتصاص ويعمل بنفس الآلية المذكورة أعلاه. يحتاج من 2 - 3 أيام ليظهر تأثيره. تظهر التأثيرات الجانبية عند تناول جرعات عالية وتتضمن حدوث نفخة وتطبل flatulence وتشنجات واسهال واختلال في تركيز الشوارد. قد يسبب حدوث التحمل.
- السوربيتول: مشابه لللاكتولوز.
- البولي إيثيلين غليكول PEG: وهو مركب غير قابل للامتصاص يستعمل بشكل محاليل معادلة للتوتر لتنظيف الأمعاء والقولون بشكل تام قبل اجراء عمليات التنظير. لا يسبب حدوث مغص أو نفخة.

3. المليينات المنبهة:

- تتسبب المنبهات في تضيق جدران الأمعاء، حيث تزيد الحركة الحوية المعوية بتنبية الضفيرة المعوية، مما يؤدي إلى حركة البراز. وتشمل هذه البيزاكوديل والسينوسيدات.
- تسبب تحمل واعتماد
- لا تعطى بحالة انسداد الامعاء

- البيزاكوديل Bisacodyl:

قد يعطى فموياً أو بشكل تحاميل وعند اعطائه بشكل تحاميل فإنه ينبه المخاطية الشرجية بقوة

ليسبب حدوث التغوط خلال 15 - 30 دقيقة، أما عند الاعطاء الفموي فيظهر التأثير خلال 10 - 12

ساعة من تناول. يسبب حدوث مغص بطني واسترخاء القولون مع الزمن. الجرعة الفموية 5 - 10 مغ

للبالغين و5 مغ للأطفال.

- مشتقات الانتراكينون وأهمها السننا وهو من المليينات شائعة الاستخدام ويظهر تأثيره بعد اعطائه فموياً خلال 8 - 10 ساعات وهو ينبه الضفيرة المعوية ليزيد الحركة الحوية ويسبب التغوط.
- الغليسيرول أو الغليسيرين: وقد يصنف كمزلق أو مسهل تناضحي أو مرطب للبراز.
- أملاح الدوكوسات وبيكوسلفات الصوديوم: تعتبر أيضاً من المليينات المنبهة.

4. ملينات التشحيم Lubricants

- مثل الزيوت المعدنية
- تعمل على تمكين البراز من التحرك عبر القولون بسهولة أكبر.
- يستعملُ زيت الخروج لتفريغ الأمعاء لتحضيرها لعملية تنظيرية أو جراحية، كما يمكن استخدامه على الجلد كملينٍ و كعامل واقٍ. يستخدم (ولكن نادراً) لعلاج الإمساك.
- البارافين السائل: يعتبر من ملينات البراز أيضاً، حيث أنها تزلق البراز وتسهل مروره وقد قل استخدامها حالياً كونها تتداخل مع امتصاص الفيتامينات الذوابة في الدسم. البارافين السائل يسبب تخریش شرجي مع الاستعمال المديد ويسبب سمية في حال استنشاقه.

5. ملينات البرازية:

قطرات أذنية لتليين الصملاخ

مثل دوكوسات الصوديوم Sodium Docusate وهي عبارة عن مادة فعالة على السطح تستحلب الماء فتطري البراز وتسهل مروره ولها خواص ملينة منبهة ضعيفة. تحتاج لعدة أيام حتى يظهر تأثيرها وتستخدم للوقاية أكثر منها للمعالجة الحادة للامساك. لا تعطى مع الزيوت المعدنية لأنها قد تسبب امتصاص هذه الزيوت.

الحقن الشرجية والتحاميل

❖ الحقنة الشرجية عبارة عن سائل يتم ضخه بلطف في المستقيم للمساعدة في إخراج البراز. يمكن استخدام الحقنة الشرجية عندما لا تعمل العلاجات الأخرى. قد نستخدم هذه الطريقة إذا كان المستقيم مسدودًا بالبراز. بعضها متاح أيضًا بدون وصفة طبية. قد يكون السائل:

- ماء الصنبور.
- اضغط على الماء بالصابون المعتدل.
- زيوت معدنية.

❖ التحميلة هي شكل صيدلاني تستخدم لتوصيل الدواء عبر المستقيم. تذوب التحميلة عند درجة حرارة الجسم ويطلق الدواء. تحاميل الإمساك قد تحتوي على واحد مما يلي:

- ملين تناضحي.
- ملين منبه.
- ملين زيوت معدنية.

الأدوية التي تحتاج وصفة طبية:

- تستخدم إذا لم تنجح العلاجات الأخرى. وتشمل هذه:
- لوبيبروستون: هو عبارة عن حمض مشتق من البروستاغلاندين E1 يعمل بتفعيل قنوات CIC-2 للكلوريد. من تأثيراته الجانبية: غثيان، الاسهال، صداع، وجع البطن، انتفاخ البطن.
- ليناكلوتيد: يزيد من إفراز الكلوريد والبيكربونات في تجويف الأمعاء وزيادة السوائل فيها، وبالتالي يساعد على علاج الإمساك وزيادة ليونة البراز. تشمل تأثيراته الجانبية على غازات البطن والانتفاخ، الإسهال، ألم المعدة.

إذا كان الإمساك ناجمًا عن مسكنات الألم الأفيونية:

- قد تتناول دواءً موصوفًا طبيًا يمنع تأثير المواد الأفيونية على حركة البراز عبر القولون. وتشمل هذه: ميثيل نالتريكسون، نالديميدين. وهي مضادات لمستقبلات المواد الأفيونية.
- يعد الإمساك أحد الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للمسكنات الأفيونية؛ إذ توجد مستقبلات المواد الأفيونية في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الجهاز الهضمي. عندما تلتصق المواد الأفيونية بالمستقبلات في الأمعاء، فإنها تبطئ الحركة وتقلل من الإفرازات؛ مما يؤدي إلى الإمساك.
- الية عملها: تعمل كمضادات للمستقبلات الأفيونية في الامعاء؛ مما يعمل على إيقاف تأثيرها على الجهاز الهضمي، دون التأثير على المفعول المسكن للألم. وهو ما يميزها عن علاجات الإمساك الأخرى، مثل المليينات عموماً، بأنه يعالج السبب الأساسي للإمساك، من خلال استهداف تأثير المواد الأفيونية في الأمعاء على وجه التحديد.