# الإمساك وعلاج السرطان

الإمساك هو أن يتحرك البراز ببطء عبر الأمعاء الغليظة فيصبح جافًا وصلبًا. قد يكون من الآثار الجانبية لعلاج السرطان، أو لبعض الأدوية، أو لقلة النشاط وتغيّر النظام الغذائي. شرب السوائل، والبقاء نشيطًا، والأدوية التي يوصي بها طبيبك يمكن أن تساعد. أخبر فريقك مبكرًا، لأن الإمساك الذي لا يُعالج قد يؤدي إلى مشكلات خطيرة.

تشرح هذه الصفحة الإمساك أثناء رعاية السرطان: ما هو، وما أسبابه، وكيف يمكن الوقاية منه وتخفيفه. وهي موجهة إلى المصابين بالسرطان وإلى من يعتنون بهم. وتبدأ بعلامات التحذير، لأن بعض مشكلات الأمعاء لا يمكنها الانتظار.

## متى تحصل على المساعدة في وقت أبكر

الإمساك طويل الأمد قد يؤدي إلى انحشار البراز، وهو حالة خطيرة يسدّ فيها البراز المتصلّب القولون أو المستقيم. وعلى عكس الإمساك العادي، قد يكون انحشار البراز مهددًا للحياة ويحتاج إلى رعاية طبية فورية.

ويقول المعهد الوطني للسرطان (NCI) إن انسداد الأمعاء يحتاج أيضًا إلى رعاية طبية فورية.

**اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى قسم الطوارئ إذا** كان لديك ألم شديد جدًا في البطن مع قيء متكرر وانتفاخ بالغ، ولا يخرج أي براز أو غازات. يصف NCI هذا النمط بأنه انسداد كامل. وهو ليس أمرًا تنتظر به حتى الصباح. لا تقد السيارة بنفسك.

**اتصل بفريق الرعاية فورًا إذا** كان لديك ألم شديد في البطن، أو قيء، أو بطن منتفخ وصلب مع الإمساك. يقول NCI إن الانسدادات تحتاج إلى رعاية فورية. وإذا لم تستطع الوصول إليهم، فاذهب إلى قسم الطوارئ.

**اتصل بفريق علاج السرطان في اللحظة التي تلاحظ فيها ذلك، ليلًا أو نهارًا، إذا** وصلت درجة حرارتك إلى 100.4°F (38°C) أو أعلى وأنت تتلقى العلاج الكيميائي. تعدّ مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) الحمى أثناء العلاج الكيميائي حالة طبية طارئة، لأنها قد تكون الدليل الوحيد على عدوى يمكن أن تصبح مهددة للحياة بسرعة. لا تؤجل الأمر حتى الصباح. وإذا لم تستطع الوصول إلى أحد بسرعة، فتوجّه إلى قسم الطوارئ وقل إنك تتلقى العلاج الكيميائي.

**اتصل بفريق الرعاية فورًا إذا** لاحظت نزيفًا من المستقيم.

**اتصل بفريق الرعاية في اليوم نفسه إذا لاحظت أيًا مما يلي:**

- أقل من ثلاث حركات أمعاء خلال الأسبوع الماضي.
- شعور بالضغط أو بعدم اكتمال الإفراغ.
- ألم في الظهر أو البطن.
- تغيّرات في التبول.
- غثيان.
- تسرّب مفاجئ لبراز ليّن من حول انسداد.

هذه هي علامات انحشار البراز.

**اتصل بفريق الرعاية خلال يوم أو يومين إذا** كنت تعاني من الإمساك فقط، أو كانت الأدوية التي اقترحوها لا تنفع. أخبر طبيبك. يمكنه أن يوصي بأدوية وطرق أخرى لعلاجه. العلاج المبكر يساعد على منع مشكلات أكثر خطورة.

## ما هو الإمساك

بعد أن عرضنا علامات التحذير، إليك ما هو الإمساك ولماذا يحدث.

الإمساك هو الحركة البطيئة للبراز عبر الأمعاء الغليظة، وهي الأنبوب الطويل الذي يحمل الفضلات إلى خارج الجسم. وكلما طال الوقت الذي يستغرقه البراز في المرور، فقد المزيد من السوائل، فيصبح أكثر جفافًا وصلابة.

إذا كنت مصابًا بالإمساك، فقد لا تتمكن من التبرز. وقد تحتاج إلى الدفع بقوة أكبر من المعتاد، أو تكون حركات أمعائك أقل من الطبيعي. قد يستمر الإمساك فترة قصيرة، أو قد يكون مزمنًا ويستمر فترة طويلة.

## علامات الإمساك وأعراضه

- حركتا أمعاء أو أقل خلال أسبوع واحد.
- براز جاف أو صلب أو متكتّل.
- ألم أثناء التبرز.
- صعوبة في التبرز.
- ألم أو تقلصات في المعدة.
- الشعور بالانتفاخ أو الغثيان.

## ما الذي يسببه

قد يكون الإمساك لدى المصابين بالسرطان ناتجًا عن:

- **أنواع معينة من السرطان.** قد يكون الإمساك علامة على سرطانات تضغط على أعضاء البطن أو تعيق حركة البراز. وقد يكون أيضًا علامة على سرطانات تؤثر في الأعصاب المتصلة بالأمعاء.
- **علاجات السرطان مثل العلاج الكيميائي.** الإمساك أثر جانبي شائع لبعض أنواع العلاج الكيميائي.
- **الأدوية.** كثير من الأدوية يمكن أن تسبب الإمساك، ومنها مسكنات الألم الأفيونية، وأدوية القلق، وأدوية الغثيان، ومدرّات البول.
- **تغيّرات نمط الحياة والنظام الغذائي.** أثناء العلاج قد تكون لديك طاقة أقل لممارسة الرياضة، وقد تتغير شهيتك ونظامك الغذائي. قلة النشاط وتناول الطعام بطريقة مختلفة قد يؤديان إلى الإمساك.

## كيف يُشخَّص

معرفة السبب تساعدك على الحصول على الراحة وتجنّب المشكلات الخطيرة. سيجري طبيبك فحصًا بدنيًا: ينظر إلى بطنك ويتحسّسه، ويستمع إلى أصوات أمعائك. وقد يسألك عن عدد مرات التبرز، ومتى كانت آخر مرة وكيف كانت. وقد يسألك أيضًا إن كانت لديك حمى أو تقلصات أو ألم أو انتفاخ.

أحيانًا قد يجري طبيبك فحوصًا أخرى، مثل:

- فحص المستقيم بالإصبع، أي تحسّس الجزء السفلي من المستقيم من الداخل بإصبع مرتدٍ قفازًا.
- صورة أشعة سينية للبطن، يمكن أن تُظهر ورمًا أو برازًا منحشرًا.

## طرق الوقاية منه وتخفيفه

إذا توقّع طبيبك أن يسبب السرطان أو العلاج الإمساك، فقد يعطيك نصائح ويصف لك دواءً للوقاية منه. وكثير من الخطوات نفسها تساعد إذا أُصبت بالإمساك.

- **اشرب الكثير من السوائل.** شرب نحو 8 أكواب من الماء أو السوائل الصافية يوميًا يساعد. القهوة وعصير البرقوق قد يكون لهما تأثير مليّن، والمشروبات الساخنة قد تساعد البراز على الحركة.
- **حاول أن تكون نشيطًا كل يوم.** قد يكون المشي أو ركوب الدراجة أو اليوغا الخفيفة من الخيارات. ويمكنك أيضًا ممارسة تمارين خفيفة في السرير أو على كرسي. اسأل فريقك عما يناسبك.
- **تناول الطعام في الوقت نفسه كل يوم.** الروتين المنتظم قد يساعدك على العودة إلى عدد حركات الأمعاء المعتاد لديك.
- **احتفظ بسجل لحركات أمعائك.** مشاركته مع فريقك تساعدهم على علاج المشكلة.
- **اسأل عن الألياف قبل إضافتها.** الأطعمة الغنية بالألياف ومكملات الألياف قد تزيد الإمساك سوءًا لدى بعض الناس، لذا استشر طبيبك أولًا.

## الأدوية التي قد يوصي بها طبيبك

قد يصف لك طبيبك ملينات للوقاية من الإمساك أو تخفيفه. **استخدم فقط الأدوية والعلاجات التي يوصي بها طبيبك.**

- **الملينات التناضحية**، مثل MiraLAX أو حليب المغنيسيا، تسحب الماء إلى الأمعاء لتجعل خروج البراز أسهل.
- **ملينات البراز**، مثل Colace، تليّن البراز بإضافة الماء والدهون إليه.
- **الملينات المنشّطة**، مثل Senokot، تجعل الأمعاء تنقبض فيتحرك البراز.

لا تستخدم التحاميل أو الحقن الشرجية إلا إذا أوصى بها طبيبك. فلدى بعض المصابين بالسرطان، قد تسبب نزيفًا أو عدوى أو آثارًا ضارة أخرى.

## الحصول على الدعم

الآثار الجانبية مثل الإمساك قد يصعب التعامل معها، جسديًا ونفسيًا. اطلب الدعم من فريق الرعاية الصحية. وإذا كنت تعتني بشخص مصاب بالسرطان، يمكنك المساعدة عن طريق:

- تشجيعه على شرب السوائل.
- دعم النشاط الخفيف.
- تتبّع حركات الأمعاء.
- إبلاغ فريق الرعاية بعلامات التحذير.

## المصادر


- National Cancer Institute — Constipation and Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation)
- National Cancer Institute — Bowel Obstruction and Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bowel-obstruction)
- CDC — Fever and Cancer Treatment (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

**استنادًا إلى مصدر موثوق**

هذه ترجمة مبسّطة لمحتوى تثقيفي يستند إلى National Cancer Institute. يُرجى قراءة المصدر الأصلي للحصول على معلومات كاملة ومحدَّثة. هذا المحتوى للتثقيف فقط وليس نصيحة طبية. تحدّث دائمًا مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation

**آخر تحديث:** 2026-10-28

لك الحق في مترجم فوري مجاني. يجب على المستشفيات والعيادات التي تتلقى تمويلًا فيدراليًا في الولايات المتحدة أن توفّر لك مترجمًا فوريًا مؤهلًا دون أي تكلفة. يمكنك طلب ذلك عند الاستقبال أو قبل موعدك. لست مضطرًا لإحضار أحد أفراد العائلة أو طفل للترجمة لك.

**على الإنترنت:** cancerexplained.org/languages/ar/constipation

مترجمة من المقالة الإنجليزية على cancerexplained.org. النسخة الإنجليزية هي التي رُوجعت مقارنةً بالمصدر.

معلومات تثقيفية فقط وليست نصيحة طبية. ساعد نظام تحرير مدعوم بالذكاء الاصطناعي في إعداد هذه الصفحة. لم يراجعها أي مراجع طبي مسمّى ما لم يُذكر اسم مراجع.

يمكنك طباعتها ونسخها ومشاركتها مجانًا دون تغيير. لا حاجة إلى إذن. يُرجى عدم تعديل المحتوى الطبي. المصدر: cancerexplained.org. معلومات تثقيفية، وليست نصيحة طبية.