

## عادات الأمعاء الصحية Healthy Bowel Habits (Arabic)

1. تناول جميع وجباتك (الإفطار والغداء والعشاء) في وقت متوقع كل يوم. تعمل الأمعاء بشكل أفضل عندما يقدم الطعام في نفس الفترة الزمنية المعتادة.

Eat all of your meals (breakfast, lunch, and dinner) at a predictable time each day. The bowel functions best when food is introduced at the same regular intervals.

2. تناول الأطعمة بكميات متساوية. تعمل الأمعاء بشكل أفضل عندما يكون الطعام بكمية متساوية. قد يتفاوت حجم الوجبات المختلفة التي يتم تناولها خلال اليوم، ولكن يجب أن تكون كمية الطعام التي يتم تناولها في وجبة معينة (الإفطار أو الغداء أو العشاء) بنفس الكمية تقريبا بين اليوم والآخر.

Eat foods in similar amounts. The bowel functions best when food is in similar quantity. The size of different meals taken through the day may vary, but the amount of food eaten at a given meal (breakfast, lunch, or dinner) should be about the same quantity from day to day.

3. الإفطار هو أهم وجبة للمساهمة في تحفيز الأمعاء. تأكد من تناول وجبة الإفطار كل يوم.

Breakfast is the most important meal involved in bowel stimulation. Make sure you eat breakfast every day.

4. تناول نظاما غذائيا غنيا بالألياف والذي يتضمن الألياف القابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان.

Eat a high fiber diet that includes both soluble and insoluble fiber.

5. قلل الكافيين إلى أدنى حد. الكافيين هو مدر للبول يسحب السوائل من القولون ويترك برازك صلبا.

Keep caffeine to a minimum. Caffeine is a diuretic drawing fluid from your colon and leaving your stools hard.

6. اشرب الكثير من السوائل الخالية من الكافيين. من ناحية مثالية، يجب على الشخص شرب 64 أونصة يوميا أو 8 أكواب من الماء، خاصة إذا كنت تتناول نظاما غذائيا غنيا بالألياف. قد لا يكون هذا ممكنا للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى أو أمراض القلب أو مشاكل المسالك البولية.

Drink plenty of decaffeinated fluids. Ideally a person should drink 64 ounces a day or 8 glasses of water, especially if you are eating a fiber-rich diet. This may not be possible for people suffering from kidney disease, heart disease or urinary problems.

7. مارس التمارين الرياضية يوميا. التمارين الرياضية تزيد من وقت عبور المواد عبر القولون. عندما تمارس التمارين الرياضية بشكل ثابت يوميا فإن ذلك يساعد وظيفة الأمعاء بشكل أكثر .

Exercise daily. Exercise increases colonic transit time. Bowel function is helped most when exercise is at a consistent daily time.

### تقنية حركة الأمعاء(التبرز): : Bowel Movement Technique:

ابحث عن أفضل وقت في اليوم للتبرز. عادة ما يكون أفضل وقت في اليوم للتبرز هو نصف ساعة إلى ساعة بعد الإفطار. بالنسبة لبعض الناس ، قد يكون نصف ساعة إلى ساعة بعد الغداء أنسب . هذه الأوقات هي الأفضل لأن الجسم يستخدم الارتداد المعدي القولوني ، وهو تحفيز لحركة الأمعاء والذي يحدث عند تناول الطعام ، للمساعدة في إخراج البراز. تأكد من أنك لست مستعجلا ولديك سهولة إمكانية الوصول إلى الحمام في هذا الوقت.

Find your best time of day to have a bowel movement. Usually the best time of day for a bowel movement will be a half hour to an hour after breakfast. For some people a half hour to an hour after lunch will work better. These times are best because the body uses the gastro-colic reflex, a stimulation of bowel motion that occurs with eating, to help produce a bowel movement. Make sure that you are not rushed and have convenient access to a bathroom at this time.

- اجلس على المراض و قم بالإنحناء إلى الأمام ، وقم بوضع الساعدين على الفخذين. إرفع الكعب أو ضع القدمين على خشبة أو مقعد تحت الأقدام أو **Squatty Potty™**

Sit on toilet and lean forward, resting forearms on thighs. Lift heels or place feet on stool or **Squatty Potty™**

- وضعية بديلة - حاول الانحناء إلى الأمام وقم بمسك الكاحلين.

Alternate position- may try leaning forward and grasping ankles.

- إرخي المنطقة الشرجية، حتى تشعر باندفاعها قليلا إلى الخارج.

Relax rectum, feeling it slightly bulge outward.

- إن إبقاء الشفاه والفك والفم مفتوحين سيسهل استرخاء قاع الحوض أثناء التبرز.

Keeping lips, jaw and mouth open will facilitate relaxation of the pelvic floor during your bowel movement.

- تنفس من خلال الأنف والزفير عن طريق الفم أو أداء الهسهسة اللطيفة عبر الأسنان. قم بتوجيه الهواء برفق لأسفل ثم إلى أعلى المنطقة الشرجية مع الحفاظ على بطنك صلب.

Breathe in through nose and exhale through mouth or perform gentle hissing through the teeth. Gently direct the air down and back to the rectum, keeping your abdomen firm.

- يجب على مرضى ما بعد الولادة أو المرضى الذين يعانون من نزول العجان وضع الأصابع خارجيا على العجان (المنطقة الواقعة بين المهبل والمستقيم).

Post-partum patients or patients with perineal descent should place fingers externally on the perineum (area between vagina and rectum).

- عند الانتهاء - قم بقبض عضلات قاع الحوض لاستعادة وضعية قاع الحوض الطبيعية. كرر 3-4 مرات. إذا لم تبدِ نفعاً هذه الطريقة ، فقم بشد عضلات قاع الحوض وقم من المراض. تجنب بذل الجهد في التبرز



When finished - contract pelvic floor muscles to restore normal pelvic floor tone. Repeat 3-4 times. If still unsuccessful, contract the pelvic floor and get off the toilet. Avoid straining.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف: تيري أونيل بكالوريوس العلوم في التمريض

Author: Terri O'Neill RN, BSN

مراجع من قبل: جينيفر كروفورد بكالوريوس العلوم في التمريض

Reviewer: Jenifer Crawford RN, BSN

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي

بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

[International Public License](#) 4.0. تمت آخر مراجعة في: 03/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/2021