

الإمساك لدى الأشخاص المصابين بالسرطان Constipation in People with Cancer (Arabic)

الإمساك هو عندما تكون عملية التبرز لديك مؤلمة، أو صعبة المرور، أو تحدث بتكرار أقل من المعتاد بالنسبة لك. هناك عدة أسباب لحدوث الإمساك لدى الأشخاص المصابين بالسرطان، بما في ذلك:

Constipation is when you have bowel movements that are painful, that are hard to pass, or that are happening less often than normal for you. There are many causes for constipation in people with cancer, including:

- الأدوية
 - أدوية الألم (خاصة العقاقير الأفيونية)
 - Pain medications (especially opioids)
 - أدوية ضد الغثيان
 - Anti-nausea medications
 - أدوية لعلاج الاكتئاب (مضادات الاكتئاب) أو القلق
 - Medications for treating depression (antidepressants) or anxiety
 - أدوية النوم (الأرق)
 - Sleep (insomnia) medications
- علاجات السرطان (بما في ذلك أنواع معينة من العلاج الكيميائي، الإشعاع، أو الجراحة)
- Cancer treatments (including certain types of chemotherapy, radiation, or surgery)
- قلة النشاط البدني
- Being less physically active
- عدم شرب كمية كافية من السوائل
- Not drinking enough fluids

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة في الوقاية من حصول الإمساك؟

What can I do to help prevent constipation?

- اشرب المزيد من السوائل. حاول شرب 8-10 أكواب من الماء كل يوم.
- Drink more fluids. Try to drink 8-10 glasses of water every day.
- اشرب سوائل دافئة قبل 30 دقيقة من الوقت الذي يحصل فيه التبرز عادة..
- Drink warm fluids 30 minutes before the time you usually have a bowel movement.
- زد من كمية الألياف في نظامك الغذائي. توجد الألياف في الأطعمة مثل الفواكه، الخضروات، والحبوب الكاملة.
- Increase the amount of fiber in your diet. Fiber is found in foods like fruits, vegetables, and whole grains.
- إحدى الطرق لإضافة الألياف إلى نظامك الغذائي هي خلط 1 كوب من صلصة التفاح، 1 كوب من حبوب سيريال اوول-بران All-Bran®، و 1 كوب من عصير البرقوق. تناول 2-3 ملاعق كبيرة من هذا المزيج كل يوم واحفظ أي فائض مما لم تأكله في ذلك اليوم في الثلاجة. يمكنك تغيير كمية ما تأكله للتحكم بعملية التبرز لديك، بهدف الوصول الى التبرز مرة واحدة كل 24 ساعة.
- One way to add fiber to your diet is to mix together 1 cup of apple sauce, 1 cup of All-Bran® cereal, and 1 cup of prune juice. Eat 2-3 tablespoons of this mix every day and refrigerate any extra that you don't eat that day. You can change the amount you eat to manage your bowel movements, with the goal to have 1 bowel movement every 24 hours.
- شارك في التمارين والنشاطات حسب قدرتك. مجرد 15 دقيقة من المشي يوميًا يمكن أن تكون مفيدة.
- Participate in exercise and activity as you're able. Even 15 minutes of walking per day can be helpful.

ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج الإمساك؟

What can I do to treat constipation?

- ابدأ بتناول ملين للبراز يوميًا، مثل كوليس®.
- Start taking a daily stool softener, such as Colace®.
- ابدأ بتناول ملينات يوميًا، مثل ميريلاكس®.
- Start taking a daily laxative, such as MiraLAX®.
- تناول قدر غطاء علبة الميريلاكس واحد مرة أو مرتين في اليوم. إذا كنت لا تزال تعاني من الإمساك بعد 24 ساعة، يمكنك أيضًا البدء في تناول سينوكوت® (1-2 حبة مرة أو مرتين في اليوم).

Rogel Cancer Center

Constipation in People with Cancer (IArabic)

- Take 1 capful once or twice a day. If you still have constipation after 24 hours, you can also start taking Senokot® (1-2 pills once or twice a day).
- إذا جربت تناول سينوكوت® وما زلت لم تتبرز بعد 24 ساعة، يرجى الاتصال بطبيبك للحصول على مزيد من النصائح.
- If you tried taking Senokot® and you still have not had a bowel movement after 24 hours, please contact your doctor for more advice.

متى يجب أن أتصل بالطبيب؟

When should I call the doctor?

اتصل بطبيبك إذا:

Call your doctor if:

- لم تتبرز منذ 4 أيام أو أكثر
- You have not had a bowel movement in 4 or more days
- لاحظت دمًا في برازك (الغائط)
- You notice blood in your stool (poop)
- حصل لديك غثيان أو قيء جديد
- You develop new nausea or vomiting
- حصل لديك آلام أو تشنجات في البطن (المعدة)
- You develop abdominal (stomach) pain or cramping
- لا تخرج منك غازات
- You are not passing gas

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميشيغان للمريض المعياري المصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم تقم صحة جامعة ميشيغان بإنشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميشيغان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض المعياري. 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 University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health 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: بول سويكيكي، دكتور في الطب
تم التحرير بواسطة: بريثاني باتيل، ماجستير في الصحة العامة وماجستير في العمل الاجتماعي
الوثيقة #1915

Author: Paul Swiecicki, MD
Edited by: Brittany Batell, MPH MSW
Document #1915

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميشيغان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميشيغان [University of Michigan Health](#) مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية
[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#)

4.0. تمت آخر مراجعة في: 2024/04

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2024