



۲۰۲۳/۰۵/۲۵



داکتر راضیه بهار قریشی

## شرح طبی «قبضیت» در قاموس کبیر افغانستان

### قبضیت



قبضیت به طور کلی به داشتن کمتر از سه بار رفع حاجت در هفته گفته می شود. قبضیت مزمن عبارت از حرکات کم روده ها یا دفع مشکل مدفوع است که برای چند هفته یا بیشتر ادامه داشته باشد. اگرچه قبضت گاه به گاه بسیار شایع است، برخی از افراد قبضیت مزمن را تجربه می کنند که حتی در انجام کارهای روزانه آنها را دچار مشکلات می کند. قبضیت مزمن باعث می شود افراد برای رفع حاجت بیش از حد فشار بیاورند. تداوم قبضیت مزمن به علت اصلی آن بستگی دارد؛ اما با آن هم در برخی موارد یک علت مشخص هرگز پیدا نمی شود.

#### علائم

علائم و نشانه های قبضیت مزمن عبارتند از:

- دفع کمتر از سه بار مدفوع در هفته
- داشتن مدفوع کلوخه ای یا سخت
- زور زدن برای رفع حاجت
- احساس انسداد در رکتوم (قسمت اخیر روده ها نزدیک به مقعد) که مانع از رفع حاجت می شود

• احساس ناتوانی در دفع کامل مدفوع و خالی کردن کامل رکتوم

• احساس نیاز شدید به رفع حاجت اما ناتوانی به دفع مدفوع تا اندازه

یی که دست ها را روی شکم فشار دهید و با انگشت مدفوع را از رکتوم خارج کنید

اگر دو یا چند مورد از این علائم را در سه ماه گذشته تجربه کرده باشید، ممکن است قبضیت مزمن در نظر گرفته شود.

#### اسباب

قبضیت معمولاً زمانی اتفاق می افتد که ضایعات یا مدفوع خیلی آهسته در طرق هضمی حرکت کند یا به طور موثر از رکتوم دفع نشود، که ممکن است باعث سخت و خشک شدن مدفوع شود. قبضیت مزمن علل احتمالی زیادی دارد: انسداد در روده بزرگ یا رکتوم

انسداد در روده بزرگ یا رکتوم ممکن است حرکت مدفوع را کند یا متوقف کند.

#### علل آن عبارتند از:

• پارگی های کوچک در جلد اطراف مقعد (anal fissure)

• انسداد روده (bowel obstruction)

• سرطان روده بزرگ

• باریک شدن روده بزرگ (bowel stricture)

• سایر سرطان های شکمی که بالای کولون فشار می آورد

• سرطان رکتوم

• رکتوم بیرون زده از دیواره پشتی مهبل (rectocele)

مشکلات اعصاب اطراف کولون و رکتوم

مشکلات عصبی می تواند بالای رشته های عصبی که باعث انقباض عضلات روده بزرگ و رکتوم و حرکت مدفوع از طریق روده می شود، تأثیر بگذارد.

#### اسباب آن عبارتند از:

• صدمه و تخریب اعصابی که عملکردهای بدن را کنترل می کنند (autonomic neuropathy)

• مریضی multirole sclerosis

• مریضی parkinson's disease

• آسیب نخاعی

•سکته مغزی  
مشکل در عضلات شامل در فعل دفع  
مشکلات مربوط به عضلات لگن شامل در عمل رفع حاجت ممکن است باعث قبضیت مزمن شود. این مشکلات ممکن است شامل موارد زیر باشد :

•ناتوانی در شل کردن عضلات لگن برای اجازه دادن به رفع حاجت (anismus)  
•عضلات لگن که سستی و انقباض را به درستی هماهنگ نمی کنند (dyssynergia)  
•ضعیف شدن عضلات لگن  
شرایطی که بر هورمون های بدن تأثیر می گذارد هورمون ها به تعادل مایعات در بدن کمک می کنند. مریضی ها و شرایطی که تعادل هورمون ها را بر هم می زند ممکن است منجر به قبضیت شود، از جمله :

•مریضی شکر  
•پُرکاری غده پاراتایراید (hyperparathyroidism)  
•حاملگی  
•کم کاری غده تیرایر (hypothyroidism)

#### عوامل خطر

عواملی که ممکن است خطر قبضیت مزمن را افزایش دهند عبارتند از :

- افزایش سن
- جنس زن
- کم آبی بدن
- خوردن غذاهای کم فیبر
- فعالیت بدنی کم یا حتی نداشتن کامل فعالیت بدنی
- مصرف برخی دواها مانند sedatives ، opioid pain medications ، antidepressants یا دواهای کاهش فشار خون
- داشتن یک مریضی روانی مانند افسردگی یا اختلالات خوردن

#### اختلالات

اختلالات قبضیت مزمن عبارتند از :

- وریدهای متورم در ناحیه مقعد (بواسیر) : زور زدن برای رفع حاجت ممکن است باعث تورم در وریدهای داخل و اطراف مقعد شود
- جلد پاره شده در ناحیه مقعد: (anal fissure) مدفوع بزرگ یا سخت می تواند باعث ایجاد پارگی های کوچک در مقعد شود. قبضیت مزمن ممکن است باعث تجمع مدفوع سخت شده و بند ماندن آن در رکتوم گردد
- روده ای که از مقعد بیرون بیاید: (rectal prolaps) زور زدن برای رفع حاجت می تواند باعث کشیده شدن مقدار کمی از رکتوم و بیرون برآمدن آن از مقعد شود

#### وقایع

موارد زیر می تواند در جلوگیری از ابتلا به قبضیت مزمن کمک کند:

- غذاهای پُر فیبر مانند سبزیجات، میوه ها، لوبیا، سبوس و غلات سبوس دار را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانید .
- غذاهای کم فیبر مانند غذاهای پروسس شده و محصولات گوشتی را کمتر بخورید
- مایعات فراوان بنوشید
- تا حد امکان فعال باشید و کوشش کنید به طور منظم ورزش کنید
- کوشش کنید استرس خود را مدیریت کنید
- نیاز به رفع حاجت را نادیده نگیرید
- کوشش کنید یک برنامه منظم برای رفع حاجت ایجاد کنید، به خصوص بعد از غذا
- مطمئن شوید در رژیم غذایی کودکانی که شروع به خوردن غذاهای جامد می کنند فیبر زیاد وجود داشته باشد

داکتر بهار قریشی

د پانوی شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پټه له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
پادونه: دلپیکني د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له رالپولو مخکې په خیر و لولۍ