

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

مستشفى تعليمي أكاديمي

Wüsthoffstraße 15 | 12101 Berlin

المؤلف ليزا-ماري هايتس، أخصائية رعاية المرضى والرعاية الصحية

St. Joseph Krankenhaus
Berlin Tempelhof



بروفيلاكس في حال الإمساك الخفيف للمرضى

العناية باستخدام الزيوت العطرية

يمكنك باستخدام مواد نباتية معينة تحفيز أمعائك على الشفاء الذاتي:

تناول أنواع مختلفة من المشروبات الساخنة، مثل مخلوط الشمر الشائعة-الكروياء-اليانسون، والترنجان والبابونج والهندباء

فرك (منطقة البطن) باستخدام: زيت الشمر الشائعة أو زيت اليانسون أو زيت الكمون أو زيت أفحوان شريف أو زيت الترناجان

إرشادات

يستخدم لهذا الغرض كمية محددة من مخاليط الفرك الطبيعية بنسبة 100 في المائة (على سبيل المثال من الصيدلية أو المخاليط التي حصلت عليها من طاقم التمريض أثناء إقامتك بالمستشفى)
لا تخلط الزيوت مع مواد أخرى مثل الكريمات
لا ينبغي أن تكون الرائحة العطرية غير مفضلة
لا تستخدم في حال وجود حصيات المرارة / التغلف المعوي الميكانيكي
عدم استعمال الشمر الشائعة واليانسون في حال الأورام التي تعتمد على الهرمونات؛ لا يُستعمل الترناجان في حالات الجلوكوما أو قصور الدرقية، لا يُستعمل البابونج في حالات الحساسية من النجميات أو المعالجة المثلية الحالية؛ لا يُستخدم الكمون في حال الحساسية من الخيميات

يرجى التوجُّه إلى طاقم التمريض المختص في حال وجود أسئلة أخرى أثناء إقامتك بالمستشفى.



وسائل المواصلات العامة | محطات التوقف

الحافلة 140 | Wüsthoffstraße | الحافلة 248 | Bäumeplan
الحافلة 184/248 | Gontermannstraße | الحافلة 248 | Platz der Luftbrücke
Tempelhof (الحافلة 184)
Südkreuz (الحافلة 184، 248)
Tempelhof (الحافلة 184)



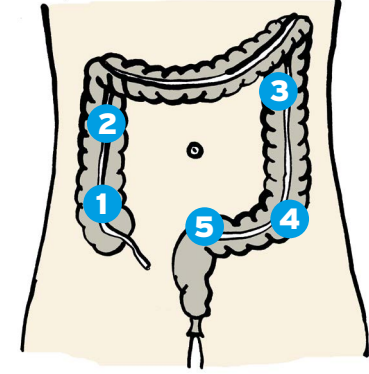
Elisabeth Vinzenz
Verbund

Das St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



sjk.de

ما الذي يمكنك فعله؟



الطريقة

عليك توزيع الزيت الذي اخترته في أيدي دافئة قدر الإمكان

افرد يديك وضعها على البطن واركها متلاصقة استخدم راحة يدك لعمل حركات دائرية لطيفة في اتجاه عقارب الساعة حول السرة (في اتجاه حركة الأمعاء):

1 ابدأ من اليمين في الأسفل،

2 واستمر في الاتجاه إلى أعلى جهة اليمين،

3 ثم إلى الأعلى جهة اليسار،

4 ثم إلى الأسفل جهة اليسار،

5 التدليك في اتجاه المخرج

تقليل الضغط لدى الشهيق، وزيادته لدى الزفير (لا

ننصح أن يصبح الضغط غير مريح)

ضع راحتا يديك في الختام على بطنك مرة أخرى

واستشعر

تقتضي الطريقة المثالية أخذ فترة راحة لبضع دقائق

وأفضل ما ننصح به، هو إجراء ذلك ثلاث مرات يوميًا

لمدة خمس دقائق على الأقل

المريض العزيز،

ننصح بالوقاية المبكرة قدر الإمكان من الإمساك، لكيلا تسوء الحالة الجسدية ولكيلا تزداد المشاكل النفسية.

أعراض الإمساك

التبرز أقل من ثلاث مرات أسبوعيًا

براز قليل ومتحجر جدًا

ومن المحتمل أن يكون مرتبطًا بالألم أو ضغط أو شعور

بعدم اكتمال التفريغ

عوامل الخطر

إيقاع غير منتظم للحياة، تعبير الوضع الحياتي

خجل وتوتر وكبح الحاجة إلى التبرز

الأعمار المتقدمة في السن

انخفاض النشاط الحركي

تناول بعض المسكنات، على سبيل المثال الأفيونات

استخدام المليينات لفترات طويلة

تغذية خالية من الألياف الغذائية، وانخفاض كمية السوائل

المتنولة

أمراض معينة، عمليات جراحية في الجهاز الهضمي

التدابير الأساسية

ممارسة المزيد من النشاط الحركي

تناول حوالي 1,5-2 لتر ماء أو مشروبات ساخنة

يوميًا (مع زيادة الكمية في أوقات الحر وفي حال ممارسة

المزيد من النشاط الحركي)

يمكن عوضًا عن ذلك تناول عدة وجبات صغيرة

ومضغها جيدًا مهما أخذ ذلك وقتًا طويلاً

تناول أطعمة غنية بالألياف (الفاكهة والخضروات

والبقوليات ومنتجات كاملة الحبوب)

تناول الأطعمة المحفزة للأمعاء (مثل البرقوق الشائع،

مخلل الملفوف، الراوند)؛ تجنب

تناول مواد غذائية معينة تسبب الإمساك (مثل الموز،

الشوكولاتة، مخبوزات القمح)

1 ملعقة كبيرة من بذر الكتان أو بذر قطونة يوميًا مع

تناول 250 مل ماء على الأقل يوميًا

تناول 1-2 ملعقة صغيرة من زيت نباتي أصلي مع

الطعام

عدم كبح الحاجة إلى التبرز، والتدريب على روتين

المرحاض إذا لزم الأمر

في المرحاض: خذ الوقت الكافي، وحافظ على

الخصوصية، وارفع ساقيك قليلاً باستخدام مقعدة إذا لزم

الأمر

يمكن تطبيق جميع التدابير بلا استثناء، ما لم يوصي الطاقم

الطبي بغير ذلك.

إرشادات

ليس في حالة الأعراض غير الواضحة أو النزيف الداخلي أو حصوات المرارة / التعلف المعوي أو الثقب المعدي المعوي الميكانيكي أو حالات الالتهاب أو أورام البطن أو الحمل المتقدم أو عالي الخطورة

على سبيل المثال؛ في حالة الصفات أو المصارف أو منافذ الأمعاء الاصطناعية، عليك التدليك حول البطن