

انسداد امعاء یا بندش روده ها!

چرا بعد از رمضان واقعات انسداد امعاء بیشتر گزارش داده می شود؟



سیستم هضمی که متشکل از (جوف دهن، مری، معده، امعاء رقیقه/کوچک، امعاء غلیظه/بزرگ، سیگموئید، ریکتم و معقد) است با ملحقات هضمی چون (کبد، کیسه صفرا و پانکراس) در هضم و جذب مواد غذایی نقش دارند.

مواد غذایی اخذ شده توسط دندان ها به قطعات پارچه پارچه شده و با لعاب دهن مخلوط تا از مری عبور و به معده برسد. در معده تحت تاثیر افرازات اسید معده قرار گرفته به شکل مایع غلیظ که بنام شیم یاد میگردد تبدیل و بطرف روده های کوچک رانده میشود.

در شروع روده های کوچک، افرازات پانکراس و صفرا سرازیر شده و در هضم مواد غذایی کمک می کند تا پروسه جذب آن را تسریع بخشد.

وقتی مواد غذایی به روده های کوچک می رسد پروسه جذب شروع میگردد. مواد اضافه سیکوم را عبور و بطرف امعاء بزرگ رانده میشود. نصف اول امعاء بزرگ نیز وظیفه نسبی جذب را انجام و در نهایت مواد فاضله (مواد غایطه)، را در خود ذخیره می نماید. مواد غایطی بواسطه حرکات روده ای که بنام پرستلتیزم یاد میگردد بطرف سیگموئید و ریکتم رانده شده تا بالاخره از فوچه معقدی به بیرون دفع گردد.

حرکات پرستلتیزم چیست ؟

روده ها حرکات موجی و خودی دارند، به واسطه این حرکات مواد اخذ شده در بین روده ها به حرکت آمده پروسه جذب و دفع صورت می گیرد. در ایام رمضان، ازینکه دفعات اخذ مواد غذایی کاهش یافته و ازسوی دیگر در طول روز نیز نمی توان آب نوشید و یا چیز خورد ازینرو حرکات روده

بي نيز كاهش مې يابد، كه بعد از ختم ماه رمضان اين حرڪات دوباره بشكل تدريجي بحالت نارمل برمي گردد.

هرگاه بعد از ماه مبارك رمضان، پرخوري صورت گيرد، درين حالت روده ها براي انجام وظائف اش كاملاً آماده نبوده يعنى حرڪات خودي يا پرستلتيزم روده ها كاهش يافته و سبب تجمع مواد خوراكه يا غايطي در روده ها ميشود. كه در نخست بشكل قبضيت نزد شخص تظاهر نموده و با گذشت زمان علائم بندش يا انسداد روده ها نزد فرد تأسس مې نمايد كه يك واقعه عاجل جراحی را تشكيل مې دهد.

چطور از قبضيت و انسداد امعاء جلوگيري كرد؟

-در روزهاي نخست بعد از رمضان، بهتر است به رژيم غذايي سُبك و نرم ادامه داد.

-كوشش گردد اخذ مایعات را در جريان روز بيشتر بسازيم.

-غذای شب بايد بمقدار كم و وقتر صرف گردد.

-در صورت امكان اخذ ميوجات و تركاري را در رژيم غذايي افزايش دهيد.

-اجرای تمرينات همچو قدم زدن كمك كننده است.

توجه ! در صورت درد بطني شديد، دلبدی با استفراغات، عدم خارج شدن باد و مواد غايطي هرچه عاجل نزد داکتر يا به شفاخانه مراجعه تا تدابير لازمي را اتخاذ نمايند.

