**الامساك عند الاطفال اسبابة وطرق علاجه**

يعد الامساك من المشكلات الصحية الشائعة عند الاطفال والتي تسبب الكثير من الالم . والامساك تبرز الطفل بعدد مرات اقل أو يكون البراز جافاً وصلباً.وبالرغم من كون اكثر حالات الامساك مؤقتة الا ان هنالك حالات مزمنة ممكن ان تؤدي الى حصول مضاعفات لدى الاطفال.

**أعراض وعلامات الامساك**

1. عدد مرات براز لدى الاطفال اقل من ثلاث مرات اسبوعياً
2. يكون البراز صلب وجاف وصعوبة في البراز
3. الآلآم مصاحبة للبراز
4. الآلآم المعدة
5. احياناًوجود سائل أو براز في الملابس الداخلية للطفل وهذا نتيجة تجمع البراز في الامعاء مما يؤدي الى فقدان السيطرة على فتحة الشرج
6. وجود دم على سطح الخروج الصلب

وفي حالة وجود الم عند البراز فأن الطفل يحاول ان يمنع البراز فنلاحظ بأنه يضم ساقيه أو يثني جسمه ويعمل حركات وتعابير غريبة في وجهه .

**متى يجب مراجعة الطبيب**

ا يجب مراجعة الطبيب اذا كان الطفل يعاني من الامساك لمدة اطول من اسبوعين أو اذا كان الامساك مصحوباً ب:

1. حمى
2. عدم تناول الطعام
3. دم في البراز
4. انتفاخ البطن
5. فقدان الوزن
6. الم عند البراز
7. بروز جزء من الامعاء من فتحة الشرج (تدلي المستقيم)

**أسباب الامساك عند الاطفال**

1. التغير في النظام الغذائي للطفل وعدم تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على الالياف يؤثر بالسلب على صحة الجهاز الهضمي للطفل .
2. ذهاب الطفل الى المرحاض على فترات متباعدة خلال اليوم يؤدي الى الصعوبة في التبرز وحدوث الامساك
3. عدم تناول السوائل بالكميات الناسبة خلال اليوم
4. تناول الكثير من منتجات الالبان والاصابة بحساسية الحليب يعرض الطفل الى الاصابة بالامساك
5. وجود تغير في الروتين اليومي للنوم والاستيقاظ او السفر او تغير الناخ يؤثر بشكل سلبي على الجهاز الهضمي للطفل
6. نادراً ما يكون سبب الامساك حالة مرضية مثل تشوهات في الجهاز الهضمي أو خلل في التمثيل الغذائي

**مضاعفات الامساك**

1. حدوث تشققات مؤلمة في فتحة الشرج
2. تهدل المستقيم
3. وجود الم عند البراز يجعل الطفل يتجنب الذهاب الى المرحاض وهذا يؤدي الى تكتل البراز في المستقيم وفقدان السيطرة على فتحة الشرج وتسرب كمية من السوائل او البراز منها لا ارادياً

**علاج الامساك**

1. العلاج الطبيعي للامساك :
* يجب الحرص على تقديم الفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الالياف الى الاطفال
* شرب الكثير من السوائل مثل الماء والعصائر التي تحتوي على الفركتوز والتي تساعد في التخلص من الامساك وتليين الامعاء
* يجب تدريب الطفل على الدخول الى المرحاض خاصة بعد تناول الطعام وقبل النوم
* تدليك بطن الطفل يساعد على استرخاء العضلات مما يؤدي الى تنشيط عمل الامعاء
* الحمام الدافئ من طرق العلاج الطبيعية حيث انه يساعد على استرخاء عضلات البطن
* تناول ملعقة من العسل صباحاً أو اضافتها الى كوب من الماء الدافئ وهذا بعد السنة من عمر الطفل
1. العلاج الدوائي

عند التوجه الى الطبيب لعلاج مشكلة الامساك يتم وصف الدواء الذي يشمل الملين الذي يساعد على التبرز والتخلص من الامساك

من الممكن ان يتم اعطاء الطفل حقنة شرجية تساعد التخلص من انسداد في فتحة الشرج الذي ينتج عن الامساك

وقد يصف الطبيب مكملات الالياف التي تساعد على عمل الجهاز الهضمي بشكل افضل مما يساعد في علاج الامساك.