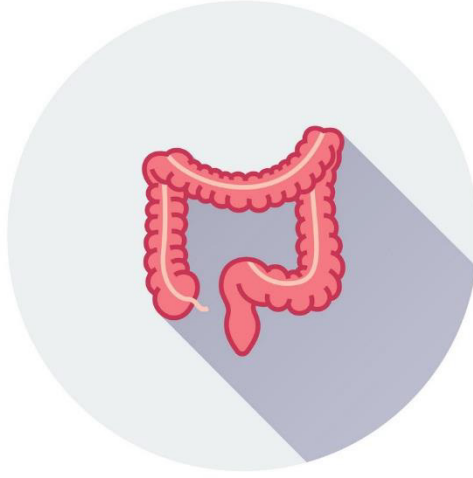




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



الإمساك

Constipation

ماذا تفعل عندما تعاني من الإمساك ؟

حاول زيادة تناولك للخضار والفواكه والعصير والسوائل.



استخدم حبوب أو بودرة النخالة.



قد يساعدك استخدام زيت اللاكتولوز و

الموفيكول لعدة أشهر أحياناً.



استخدام تحاميل الغليسيرين الشرجية تحت عمر

السنة و تحاميل البيسوكوديل أو حقنة الضرورة

لعمر أكثر من سنة مرة يومياً لمدة 3 أيام.



حاول الجلوس على المرحاض بعد كل طعام مع
إسناد القدمين.



استعمال المراهم الشرجية المليئة و المسكنة
عند الضرورة



استعمال مغاطس الماء الدافئ



المتابعة مع الوحدة الصحية أو عيادة الأطفال



مراجعة الطوارئ في حالة الألم الشديد، الانتفاخ
الملحوظ للبطن أو تكرار الاستفراغ بدون توقف



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب طوارئ الأطفال

HEM2.17.000199

