

أسئلة متكررة عن  
**مرض شلل الرعاش (باركنسون)**  
**والإمساك**

**الدكتور عبد القيوم رانا**  
استشاري أمراض المخ والأعصاب (نيورولوجست)  
تورونتو- كندا  
رئيس البرنامج العالمي عن التعليم حول مرض شلل  
الرعاش (باركنسون).



4  
النسخة العربية

"من يحارب شلل الرعاش (باركنسون) بالعلم  
دائماً يعثر على وسائل لحل كل المشاكل"  
- الدكتور عبد القيوم رانا

**الدكتور عبد القيوم رانا**  
عيادة باركنسون تورونتو الشرقية  
تورونتو- كندا

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

الهاتف: 416-724-9850

كامل الحقوق محفوظة. نشجع إعادة إنتاج هذه  
المعلومات فقط لأسباب تعليمية. غير مسموح  
بإجراء أي تغييرات للمحتويات المكتوبة في هذه  
الوثيقة ولا لمعلومات الكاتب. هذه المعلومات فقط  
للعلم وليست للعلاج ونحن غير مسؤولين عن أي  
ضرر ناتج عن استخدام هذه المعلومات للعلاج.  
شكر وتقدير للدكتور/بندر بن حمدان الشمري و  
الأستاذ عبد الرحمن الشريف

**Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC**  
Neurologist

**World Parkinson's Education  
Program**

Parkinson's Clinic of Eastern  
Toronto  
Movement Disorders Center  
404-2863 Ellesmere Rd,  
Toronto, Ontario, Canada M1E5E9  
PH: 416-724-9850

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

**الدكتور عبد القيوم رانا**

الدكتور عبد القيوم رانا هو طبيب استشاري  
أمراض المخ والأعصاب (نيورولوجست)  
متخصص في مرض شلل الرعاش (باركنسون)  
واضطرابات الحركة. وهو حالياً مدير عيادة مرض  
شلل الرعاش (باركنسون) و مركز اضطرابات  
الحركة في الشرقية تورونتو - تورنتو ، كندا -

الدكتور عبد القيوم رانا هو معروف جيداً لجهوده  
في تعزيز وعي الجمهور حول مرض شلل  
الرعاش (باركنسون) واضطرابات الحركة.

الدكتور عبد القيوم رانا هو أيضاً رئيس البرنامج  
العالمي عن التعليم حول مرض شلل الرعاش  
(باركنسون).

كتب الدكتور عبد القيوم رانا أسئلة وأجوبة حول  
مرض شلل الرعاش (باركنسون) في سلسلة مكونة  
من ثلاثة عشر كتيب مختلفة حول جوانب مختلفة  
من مرض شلل الرعاش (باركنسون). وترجمت  
إلى لغات عديدة ، وتستخدم في مختلف البلدان في  
جميع أنحاء العالم.

الدكتور عبد القيوم رانا كتب العديد من المؤلفات  
حول جوانب مختلفة من مرض شلل الرعاش  
(باركنسون) واضطرابات الحركة.

[www.youtube.com/user/AbdulQayyumRana](http://www.youtube.com/user/AbdulQayyumRana)

## هل شلل الرعاش (باركنسون) يسبب الإمساك؟

الإمساك شائع في شلل الرعاش (باركنسون) لأن مرض شلل الرعاش (باركنسون) يبطئ عمل الأمعاء. ومع ذلك ، عمل الأمعاء يختلف من شخص لآخر. ولذلك ، بطء عمل الأمعاء ربما يكون طبيعياً عند شخص معين ولكن يعتبر إمساكاً عند شخص آخر.

## ما هي بعض أسباب الإمساك؟

قد لا يكون شلل الرعاش (باركنسون) السبب الوحيد للإمساك، فهناك العديد من الأسباب التي قد تحتاج إلى التحقيق منها من خلال مراجعة واستشارة طبيبك. هنا بعض الأسباب العامة لإصابة الشخص بالإمساك:

- عدم ممارسة الرياضة .
- عدم وجود الألياف في النظام الغذائي.
- بعض الأدوية.
- قصور الغدة الدرقية.
- السرطان.
- الفشل الكلوي.

## كيف يمكنني تجنب الإمساك؟

**الرياضة:** التي يمكن أن تكون ببساطة المشي ربع ساعة يومياً قد تكون مفيدة جداً في تجنب الإمساك اجعل من أهدافك تحديد عدة مرات ولو قليلة للمشي يومياً.

**اتباع نظام غذائي صحي:** بعض النقاط الهامة فيما يتعلق بنظام الأكل:  
تناول وجبات الطعام في الأوقات العادية  
عدم تخطي أو ترك أي الوجبات

**وجود أوقات اعتيادية للذهاب لدورة المياه:** ويحاول قدر استطاعته الإخراج مع أفضلية أن تكون محاولة إخراج في نفس الوقت تقريباً يومياً. ويقترح أن هذا الوقت ينبغي أن يكون نحو ثلاثين دقيقة بعد تناول كل وجبة.

اشتمال الألياف في نظامك الغذائي، ويمكن العثور عليها في الخبز الأسمر، ودقيق الشوفان، والنخالة والحبوب والفاكهة والأرز والشعيرية، فهي أيضاً مصادر جيدة للألياف وكذلك والخضروات والشعير.

**السوائل:** أكثر شربك للسوائل يومياً فيمكن أن يساعدك على تجنب الإمساك. والمشروبات الحارة تساعد على تسهيل إخراج الغائط.

## ما الأدوية التي تساعد ضد الإمساك؟

قبل حدوث الإمساك مع مريض شلل الرعاش (باركنسون) يمكنه الاستفادة من النصائح السابقة ، ولكن بعد حدوثه مع المريض فهناك الأدوية التالية قد تساعد ضد الإمساك:

Psyllium  
Docusate  
Lactulose syrup  
Glycerine suppositories

إذا واجهت الإمساك لمدة طويلة (غير معتادة كيومين أو ثلاثة)، قد تحتاج إلى استخدام الحقن الشرجية مثل الأسطول. وهذه سريعة الفاعلية وعادة ما تؤدي إلى تحريك الأمعاء للإخراج المتكرر ويوصى بأن تستخدم هذه الحقن في الصباح، وذلك لتجنب إزعاجك في نومك جراء حركة الأمعاء.

وإذا اقتضى الأمر ذلك، يمكنك تطبيق الأساليب المختلفة في الوقت نفسه. ومع ذلك، عند شراء المسهلات من غير وصفة طبية فيجب عليك أن تشير الصيدلي الخاص بك عن أي الأدوية سيكون الأفضل بالنسبة لك. إذا كانت هذه الممارسات لا تخفف الإمساك ، اطلب الاستشارة من طبيبك وكذلك، إذا كان لديك حالات طبية أو أمراض أخرى استشر طبيبك قبل استخدام هذه المعلومات.

**الدكتور عبد القيوم رانا** عيادة باركنسون الشرقية  
ترونتو

ترونتو - كندا