

لا تخطر على بالك.. عادات صحية تقلل الإصابة بالإمساك بنسبة 40%

13 سبتمبر، 2025



كشف باحثون من جامعة الصين في هونغ كونغ أن عادات صحية بسيطة يمكن أن تقلل خطر الإمساك المزمن.

وعددت الدراسة المنشورة في "المجلة الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي" بعض العادات مثل الحصول على سبع ساعات نوم على الأقل يوميًا، وعدم التدخين، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واتباع نظام غذائي متوازن، وتقليل استهلاك الكحول، وقال إنه "يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالإمساك المزمن، وهو أحد أكثر المشكلات الهضمية شيوعًا المرتبطة بسرطان الأمعاء".

وأظهرت الدراسة، التي تابعت 107,475 مشاركًا من البنك الحيوي البريطاني، تتراوح أعمارهم بين 40 و70 عامًا على مدار 12 عامًا، أن الأشخاص الذين اعتمدوا ثلاثة من هذه العادات على الأقل خفضوا خطر الإمساك بنسبة تصل إلى 40%، بينما اتبع أربع أو خمس عادات صحية قلل الخطر بما يقارب نصف الحالات.

وأشار الباحثون إلى أن كل عادة بمفردها لها تأثير ملحوظ، فمثلاً عدم التدخين ارتبط بانخفاض الخطر بنسبة 17%، والحصول على 7-9 ساعات نوم يومياً خفضه بأكثر من 20%.

وأوضح الباحثون: "اتباع عدد أكبر من العادات الصحية يرتبط بشكل كبير بخفض خطر الإمساك بين البالغين في منتصف العمر وكبار السن، ما يشير إلى إمكانية اعتبارها استراتيجية وقائية أساسية".

ويأتي هذا الاكتشاف في وقت يشهد فيه العالم ارتفاعاً في حالات سرطان الأمعاء بين الشباب، حيث يؤدي الإمساك المزمن إلى بقاء السموم لفترة أطول على جدار الأمعاء، ما يزيد من خطر الإصابة بالمرض.

وقال د. هاني يوسف، جراح القولون والمستقيم: "التعرض المطول للمواد الضارة يمكن أن يلحق الضرر بالغشاء الداخلي الدقيق للقولون والمستقيم، لذلك الوقاية مهمة جداً". وأضاف الخبراء أن أي شخص يعاني من انتفاخ، فقدان وزن غير مبرر، دم في البراز، تعب شديد أو آلام بالبطن يجب أن يستشير طبيبه فوراً.

وتشير الإحصاءات إلى أن نحو 44,000 حالة سرطان أمعاء تُشخص سنوياً في المملكة المتحدة، مع حوالي 17,000 حالة وفاة سنوياً، فيما يُتوقع ارتفاع الأعداد إلى 609,000 حالة بحلول عام 2040 في إنجلترا وحدها.