

استشاري يكشف أسباب زيادة الإمساك في رمضان

22 فبراير، 2026



كشف أحمد علي الغامدي استشاري الجراحة العامة والسمنة، عن سبب زيادة مشكلة الإمساك في بداية شهر رمضان، مشيرًا إلى أن تغيير نمط الغذاء يُعد من أبرز الأسباب.

المشكلات الصحية

وأوضح أن الإمساك قد يتسبب في عدد من المشكلات الصحية، من بينها البواسير الداخلية والخارجية، ونتوءات في القولون، إضافة إلى الشرجي.

طرق الوقاية

ونصح للوقاية منه بـ:

- شرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء خلال فترة الإفطار.
- تناول غذاء عالٍ بالألياف مثل السلطات.
- استخدام أدوية المليينات في حال استمرار الإمساك.