

“الخصيري” يكشف سبب المغص الشديد بعد الإفطار مباشرة عند بعض الأشخاص

14 مارس، 2026



حذر أستاذ وعالم أبحاث المسرطنات الدكتور فهد الخصيري من ازدياد حالات المغص الشديد لدى بعض الأشخاص مباشرة بعد الإفطار، مشيرًا إلى أن هذه الحالة قد تتطور أحيانًا إلى مشكلات صحية خطيرة قد تستدعي تدخلًا طبيًا.

وأوضح الخصيري أن السبب غالبًا يعود إلى مفاجأة المعدة والأمعاء بوجبة كبيرة وثقيلة مباشرة بعد الصيام، وهو ما قد يؤدي في بعض الحالات إلى ما يُعرف بـ التواء الأمعاء الدقيقة الأولية.

وأضاف أن هذه الحالة قد تحدث لدى بعض الأشخاص عند تناول كميات كبيرة من الطعام بعد صيام طويل يصل إلى نحو 14 ساعة، حيث يؤدي ذلك إلى هبوط الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة إلى الحوض، مع إزاحة حلقات الأمعاء الفارغة إلى الأعلى، ما قد يسبب بداية التواء

الأمعاء .

وأشار إلى أن بعض العوامل الصحية قد تزيد احتمالية حدوث هذه المشكلة، مثل اضطرابات حركة الأمعاء كتهيج القولون أو زيادة طول الأمعاء الدقيقة.

ونصح الخضيرى لتجنب هذه المشكلة بعد الإفطار بـ:

- البدء بتناول طعام خفيف.
- تناول الطعام ببطء.
- تقسيم الوجبات إلى كميات قليلة ومتتابة بدلاً من وجبة كبيرة دفعة واحدة.