

استشاري يوضح مخاطر الإمساك المزمن على المستقيم والحوض

3 أبريل، 2026



قال استشاري الجهاز الهضمي، الدكتور عبدالله الذيابي، إن التعصر المستمر أثناء قضاء الحاجة قد يؤدي إلى ضعف عضلات قاع الحوض، ما يترتب عليه مجموعة من المشاكل الصحية الخطيرة.

وأشار الذيابي عبر حسابه على منصة إكس إلى أن هذا الضعف قد يتسبب في هبوط مفرط في منطقة الحوض، بالإضافة إلى انغلاق المستقيم وتكوّن قرح في المستقيم، كما يمكن أن يؤثر على العصب المسؤول عن الإحساس والتحكم في منطقة الحوض.

وحذر من تجاهل هذه الأعراض، مؤكداً أن الوقاية تبدأ بتجنب الإمساك المزمن، والحفاظ على نظام غذائي غني بالألياف وشرب كميات كافية من الماء، إضافة إلى مراجعة الطبيب عند ملاحظة أي مشاكل في وظيفة الأمعاء أو السيطرة على التبرز.

وأكد الدكتور الذيابي أن الاهتمام بصحة الجهاز الهضمي لا يقتصر على الراحة اليومية، بل يمتد إلى حماية العضلات والأعصاب المرتبطة بالحوض، ما يضمن الوقاية من مضاعفات طويلة المدى.