



Reem Mohammd Hassan  
Ali Abdullah  
ريم محمد حسن علي عبدالله  
Student of the GSMU  
طالبة بكلية الطب في جامعة غوميل  
الحكومية الطبية - بيلاروسيا

## CAUSES AND SYMPTOMS OF INTESTINAL LAZINESS AND HOW TO TREAT IT (MINI-REVIEW)

### أسباب وأعراض الكسل المعوي وكيفية علاجه (مراجعة مختصرة)



M. F. S. H. AL-Kamali  
مروان فرحان سيف الكمالي  
Ph.D., associate professor of  
the department "Industrial  
electronics" GSTU  
أستاذ مشارك في قسم الإلكترونيات  
الصناعية بجامعة سخوي - بيلاروسيا

**Abstract:** In this mini-review, we will explore the causes and symptoms of intestinal laziness and discuss various treatment options to alleviate the condition.

**Keywords:** Intestinal Laziness, intestinal inertia, alleviate the condition..

**الخلاصة:** في هذه المراجعة القصيرة، سنستكشف أسباب وأعراض الكسل المعوي ونناقش خيارات العلاج المختلفة لتخفيف من الحالة.

**الكلمات المفتاحية:** كسل الأمعاء، خمول الأمعاء، تخفيف الحالة.

### Introduction

Intestinal laziness, which is also referred to as intestinal inertia or slow transit constipation, is a gastrointestinal disorder that disrupts the regular movement of waste through the intestines. This condition can lead to discomfort, bloating, and irregular bowel movements. In this mini-review, our objective is to examine the factors that contribute to intestinal laziness, identify its symptoms, and explore different treatment approaches that can help alleviate the condition [1].

### Results and discussion

Insufficient intake of dietary fiber is a primary factor contributing to intestinal laziness. When individuals do not consume enough fruits, vegetables, whole grains, and legumes, it can lead to slower bowel movements and constipation. Furthermore, a sedentary lifestyle and lack of regular exercise can also contribute to reduced intestinal motility.

Certain medications, such as opioids, antacids, and specific antidepressants, have the potential to hinder the digestive process and result in constipation. Additionally, hormonal changes experienced during pregnancy or menopause can affect bowel movements and contribute to intestinal laziness. Neurological disorders like Parkinson's disease or multiple sclerosis can disrupt the normal functioning of the nerves that control bowel movements, further exacerbating the condition.

Symptoms commonly associated with intestinal laziness include having less than three bowel movements per week. Individuals may experience hard, dry stool that is difficult to pass. A sensation of fullness and discomfort in the abdomen is frequently reported. Straining excessively during bowel movements is often necessary for individuals with intestinal laziness. In certain cases, there may be small amounts of bright red blood present during bowel movements.

Treatment options for intestinal laziness include:

1. Increasing fiber intake: Consuming high-fiber foods such as fruits, vegetables, and whole grains can promote regular bowel movements and alleviate constipation.
2. Regular exercise: Engaging in physical activity, such as walking or jogging, can stimulate intestinal motility and improve bowel function.
3. Adequate hydration: Drinking enough water helps soften stool and prevents dehydration-related constipation.
4. Over-the-counter laxatives or stool softeners: These may provide short-term relief, but they should not be used as a long-term solution and should be used under the guidance of a healthcare professional.
5. Biofeedback therapy: This therapy can help retrain the muscles involved in bowel movements and improve their coordination.
6. Probiotics: Consuming probiotic-rich foods or taking probiotic supplements may help regulate bowel movements and promote a healthy gut.

It's important to note that treatment approaches may vary depending on individual circumstances, and it is advisable to consult with a healthcare professional for personalized advice and guidance.

### Conclusion

Intestinal laziness can significantly impact an individual's quality of life, but with the right understanding and management, it can be effectively treated. By adopting a high-fiber diet, engaging in regular physical activity, and making necessary lifestyle changes, individuals can improve their intestinal motility and alleviate symptoms. If symptoms persist or worsen, it is important to seek medical advice to rule out underlying conditions and determine the most appropriate treatment plan.

### المقدمة

الكسل المعوي، والذي يُشار إليه أيضًا باسم الخمول المعوي أو الإمساك البطيء العبور، هو اضطراب في الجهاز الهضمي يعطل الحركة المنتظمة للنفائات عبر الأمعاء. يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى عدم الراحة والانتفاخ وحركات الأمعاء غير المنتظمة. في هذه المراجعة المصغرة، هدفنا هو فحص العوامل التي تساهم في الكسل المعوي، وتحديد أعراضه، واستكشاف طرق العلاج المختلفة التي يمكن أن تساعد في تخفيف الحالة [1].

### النتائج والمناقشة

يعد عدم تناول كمية كافية من الألياف الغذائية عاملاً أساسياً يساهم في كسل الأمعاء. عندما لا يستهلك الأفراد ما يكفي من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات، فقد يؤدي ذلك إلى تباطؤ حركة الأمعاء والإمساك. علاوة على ذلك، فإن نمط الحياة المستقرة والافتقار إلى ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يساهم أيضًا في انخفاض حركة الأمعاء.

بعض الأدوية، مثل المواد الأفيونية ومضادات الحموضة ومضادات الاكتئاب المحددة، لديها القدرة على إعاقة عملية الهضم وتؤدي إلى الإمساك. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل أو انقطاع الطمث أن تؤثر على حركة الأمعاء وتساهم في كسل الأمعاء. يمكن للاضطرابات العصبية مثل مرض باركنسون أو التصلب المتعدد أن تعطل الأداء الطبيعي للأعصاب التي تتحكم في حركات الأمعاء، مما يؤدي إلى تفاقم الحالة.

تشمل الأعراض المرتبطة عادة بالكسل المعوي وجود أقل من ثلاث حركات أمعاء في الأسبوع. قد يعاني الأفراد من براز صلب وجاف يصعب تمريره. غالبًا ما يتم الإبلاغ عن شعور بالامتلاء وعدم الراحة في البطن. غالبًا ما يكون الإجهاد المفرط أثناء حركات الأمعاء ضروريًا للأفراد الذين يعانون من كسل الأمعاء. في بعض الحالات، قد تكون هناك كميات صغيرة من الدم الأحمر الفاتح موجودة أثناء حركات الأمعاء.

تشمل خيارات علاج الكسل المعوي ما يلي:

1. زيادة تناول الألياف: يمكن أن يعزز تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة من حركة الأمعاء المنتظمة ويخفف من الإمساك.
2. ممارسة الرياضة بانتظام: يمكن أن يؤدي الانخراط في نشاط بدني، مثل المشي أو الركض، إلى تحفيز حركة الأمعاء وتحسين وظيفة الأمعاء.
3. الترطيب الكافي: يساعد شرب كمية كافية من الماء على تليين البراز ويمنع الإمساك المرتبط بالجفاف.
4. المليينات أو ملينات البراز التي لا تستلزم وصفة طبية: قد توفر راحة قصيرة المدى، ولكن لا ينبغي استخدامها كحل طويل الأمد ويجب استخدامها تحت إشراف أخصائي رعاية صحية.
5. العلاج بالتغذية الراجعة الحيوية: يمكن أن يساعد هذا العلاج في إعادة تدريب العضلات المشاركة في حركات الأمعاء وتحسين تنسيقها.
6. البروبيوتيك: قد يساعد تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك أو تناول مكملات البروبيوتيك في تنظيم حركات الأمعاء وتعزيز صحة الأمعاء.

من المهم ملاحظة أن طرق العلاج قد تختلف حسب الظروف الفردية، ومن المستحسن استشارة أخصائي رعاية صحية للحصول على المشورة والتوجيه الشخصي.

### الخاتمة

يمكن أن يؤثر الكسل المعوي بشكل كبير على جودة حياة الفرد، ولكن مع الفهم والإدارة الصحيحين، يمكن علاجه بشكل فعال. من خلال اتباع نظام غذائي غني بالألياف، والانخراط في نشاط بدني منتظم، وإجراء التغييرات اللازمة في نمط الحياة، يمكن للأفراد تحسين حركية الأمعاء وتخفيف الأعراض. إذا استمرت الأعراض أو ساءت، فمن المهم طلب المشورة الطبية لاستبعاد الحالات الكامنة وتحديد خطة العلاج الأكثر ملاءمة.

### المراجع والمصادر References

1. [https://www.webteb.com/articles/%D9%83%D8%B3%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A7%D8%A1-%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A9-%D9%85%D8%B2%D8%B9%D8%AC%D8%A9-%D8%AC%D8%AF%D8%A7\\_20803#:~:text=%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%83%D8%B3%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85%D8%B9%D8%A7%D8%A1&text=%D9%84%D9%83%D9%86%20%D9%81%D9%8A%20%D8%AD%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B5%D8%A7%D8%A8%D8%A9%20%D8%A8%D9%83%D8%B3%D9%84,%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%AF%20%D9%84%D9%81%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%B7%D9%88%D9%84%D8%A9%20%D8%B9%D9%84%D9%89%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%84%D9%8A%D9%86%D8%A7%D8%AA](https://www.webteb.com/articles/%D9%83%D8%B3%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A7%D8%A1-%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A9-%D9%85%D8%B2%D8%B9%D8%AC%D8%A9-%D8%AC%D8%AF%D8%A7_20803#:~:text=%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D9%83%D8%B3%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85%D8%B9%D8%A7%D8%A1&text=%D9%84%D9%83%D9%86%20%D9%81%D9%8A%20%D8%AD%D8%A7%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B5%D8%A7%D8%A8%D8%A9%20%D8%A8%D9%83%D8%B3%D9%84,%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%AF%20%D9%84%D9%81%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%B7%D9%88%D9%84%D8%A9%20%D8%B9%D9%84%D9%89%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%84%D9%8A%D9%86%D8%A7%D8%AA)