

# الحياة مع الجيب والتهاب الجيب

## نصائح يومية لبراز أكثر تماسكًا ونوم أهدأ

Living with a pouch and pouchitis



### ● التهاب الجيب

- العلاج الأساسي مضادات حيوية يصفها الطبيب، والغذاء لا يعالج الالتهاب وحده **مثبت**
- بعد الاستجابة للمضادات الحيوية، قد يصف الطبيب نوعًا محددًا من البروبيوتيك لمنع التكرار؛ ليست كل الأنواع متشابهة **مثبت**
- أثناء النوبة: وجبات صغيرة سهلة الهضم، ومحلول الإماهة الفموية، ثم العودة للغذاء المتنوع عند التحسن.
- يُفحص الحديد وفيتامين ب12 وفيتامين د دوريًا، لأن نقصها شائع مع الجيب **مثبت**
- تجنب مسكنات الألم المضادة للالتهاب (مثل الإيبوبروفين) لأنها قد تهيج الجيب.

**اتصل بالعيادة إذا:** زاد عدد مرات التبرز عن المعتاد لأكثر من يومين، أو ظهر دم أو حمى أو تسرب ليلي أو ألم حول الشرج.

### خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

**ما الطبيعي مع الجيب؟** نحو 4-8 مرات تبرز يوميًا، ومرة أو مرتان ليلاً، وبراز لين إلى متماسك. الهدف هو براز أكثر تماسكًا ونوم أهدأ.

### ● نصائح غذائية يومية

- تناول الوجبة الرئيسية في النهار، وعشاءً خفيفًا قبل النوم بثلاث ساعات لتقليل الاستيقاظ ليلاً.
- أطعمة تتخّن البراز: الأرز، البطاطس، الموز، الشوفان، الخبز، زبدة الفول السوداني، والألياف الذائبة مثل الإسبغول.
- أطعمة قد تزيد عدد المرات أو التهيج حول الشرج: الأطعمة الحارة جدًا، المقليات، القهوة الكثيرة، المشروبات الغازية، المحليات من نوع الكحولات السكرية، والمكسرات والبذور الكاملة.
- اشرب سوائل كافية وأضف قليلًا من الملح، خاصة في الصيف، لأن الجسم يفقد الماء والأملاح دون القولون.
- النظام المتوسطي وتناول الفاكهة يرتبطان بالتهاب أقل في الجيب في دراسات مراقبة **قد يفيد**
- إذا كان البراز متكررًا رغم سلامة الجيب، قد تفيد حمية قليلة الفودماب مؤقتًا بإشراف أخصائي التغذية **قد يفيد**



# Living with a pouch and pouchitis

## Everyday tips for thicker stool and better sleep

الحياة مع الجيب والتهاب الجيب

**What is normal with a pouch?** About 4–8 bowel movements a day, once or twice at night, with soft to formed stool. The aim is thicker stool and better sleep.

### ● Everyday diet advice

- Have your main meal during the day and a light dinner three hours before bed to reduce night-time waking.
- Foods that thicken stool: rice, potato, banana, oats, bread, peanut butter, and soluble fibre such as psyllium.
- Foods that may increase frequency or irritation around the anus: very spicy food, fried food, a lot of coffee, fizzy drinks, sugar-alcohol sweeteners, and whole nuts and seeds.
- Drink enough fluids and add a little salt, especially in summer, because the body loses water and salts without the colon.
- A Mediterranean diet and eating fruit are linked with less pouch inflammation in observational studies **May help**
- If stools are frequent although the pouch is healthy, a temporary low FODMAP diet with a dietitian may help **May help**

### ● Pouchitis

- The main treatment is antibiotics prescribed by your doctor; diet alone does not treat the inflammation **Proven**
- After a response to antibiotics, your doctor may prescribe a specific probiotic to prevent recurrence; not all products are the same **Proven**
- During a flare: small, easy-to-digest meals and oral rehydration solution, then a return to varied food as you improve.
- Iron, vitamin B12 and vitamin D are checked regularly because deficiency is common with a pouch **Proven**
- Avoid anti-inflammatory painkillers (such as ibuprofen) because they can irritate the pouch.

**Contact the clinic if:** bowel movements increase above your usual for more than two days, or you notice blood, fever, night-time leakage or pain around the anus.

### My plan (completed by your doctor or dietitian)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_