

# Constipation

- 1) - Which symptoms may occur along with constipation?
  - A. Bloating and abdominal pain
  - B. Blood in the stool and rectal pain
  - C. All of the above
  
- 2) - You're considered constipated when you have fewer than?
  - A. Five bowel movement per week
  - B. Four bowel movement per week
  - C. Three bowel movement per week
  
- 3) - Which of the following are lifestyle causes of constipation?
  - A. Lack of fiber and fluids in diet
  - B. Lack of protein in diet
  - C. None of the above
  
- 4) - How much water or fluids is advised to drink each day?
  - A. One to two glasses
  - B. Three to four glasses
  - C. Six to eight glasses
  
- 5) - The cornerstone of therapy in the treatment of constipation should be:
  - A. Use of laxative
  - B. Decrease fluids intake
  - C. Increase in dietary fibers and fluids

# الإمساك

1) قد يعاني الشخص المصاب بالإمساك من أحد هذه الأعراض:

- أ- إنتفاخ وألم في البطن
- ب- ألم في فتحة الشرج أو ظهور دم في البراز
- ت- كل الخيارات السابقة صحيحة

2) يمكن إعتبار الشخص مصابا بالإمساك في حالة كان الإخراج لديه أقل من:

- أ- خمس مرات اسبوعيا
- ب- اربع مرات اسبوعيا
- ت- ثلاث مرات اسبوعيا

3) من العوامل اللتي قد يكون لها دور في إصابة الشخص بالإمساك:

- أ- قلة أستهلاك الألياف والسوائل
- ب- قلة أستهلاك البروتين
- ت- ممارسة الرياضة

4) كمية السوائل اللتي ينصح بشربها يوميا تعادل:

- أ- 1كوب الى 2 كوب من السوائل يوميا
- ب- ثلاث أكواب إلى خمس أكواب يوميا
- ت- ست أكواب إلى ثمان أكواب يوميا

5) من أهم وسائل علاج الإمساك:

- أ- إستخدام الملينات
- ب- الإقلال من شرب السوائل
- ت- إستهلاك قدر كافي من الألياف يوميا والسوائل يوميا