



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



المشاكل الشائعة لإخراج الفضلات
لمصابي الحبل الشوكي

Common Bowel Problem in
Spinal Cord Injuries

مقياس بريستول للبراز

	إمساك شديد	كتل صلبة منفصلة	النوع ١
	إمساك طفيف	كتل تشبه السجق	النوع ٢
	طبيعي	شكلها سجقي مع تشققات على السطح	النوع ٣
	طبيعي	ملساء، مثل ثعبان أو سجق طري	النوع ٤
	نقص في الالياف	كتل مستديرة لزجة طرية ذات حواف واضحة	النوع ٥
	إسهال طفيف	طرية مع حواف غير منتظمة	النوع ٦
	إسهال شديد	سائلة دون وجود أي قطعة صلبة	النوع ٧

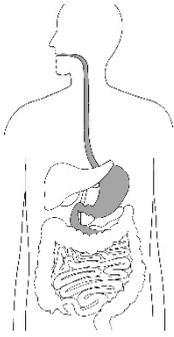
فهم مقياس بريستول لتنظيم الإخراج والأدوية الملينة مهم بعد إصابة الحبل الشوكي، أسأل وناقش طبيبك عن المقياس عند كل زيارة.

كيفية التعامل مع الفضلات الصلبة جداً والتي تأخذ وقت طويل في عملية الإخراج؟

✱ راجع نوعية الطعام وقلل الأطعمة المسببة للإمساك.

✱ احرص على موازنة السوائل عند تناول الألياف خاصّة.

✱ تعلّم الاستفادة من المنعكسات الطبيعية لتنظيم وقت الإخراج: مثل مساج للبطن باتجاه عقارب الساعة، تحريك الجسم للأمام أو للجانب وغيرها.



✱ راجع الأدوية مع طبيبك بعض الأدوية قد تسبب الإمساك مثل : بعض المسكنات وأدوية المسالك البولية وغيرها.

✱ تحدث مع طبيبك عن إمكانية إضافة الأدوية المليّنة أو التهاميل واختيار المناسب منها.

كيفية التعامل مع الفضلات المتجمعة التي لم تصل للمستقيم؟

تحلى بالصبر

✱ يجب تخصيص وقت مناسب وكافي للإخراج مع الالتزام بالوقت. ويفضل إعطاء الوقت الكافي للإخراج. حيث أن حركة الأمعاء تضعف بعد إصابة الحبل الشوكي.

✱ يجب موازنة مدة الجلوس للإخراج لتجنب مضاعفات الجلوس الطويلة.

✱ تعلّم/ي التقنيات المساعدة مثل: مساج للبطن مع عقارب الساعة، توقيت الإخراج بعد وجبة أو مشروب ساخن.

✱ تناول/ي الغذاء المتوازن.

✱ تناقش/ي مع طبيبك عن الحاجة للملينات أو التداويل .

كيفية التعامل مع الفضلات شديدة السيولة، إسهال؟

■ راقب نوع الغذاء الذي قد يسبب ليونة الفضلات، قد يحدث للبعض نتيجة تناول الأغذية المليئة بالبهارات، المقلبات، الدهون، الألبان، وبعض أنواع الفاكهة مثل الكمثرى .

■ راجع الحاجة للملينات وتخفيفها أن لزم الأمر .

■ احرص على تناول الطعام الغني بالألياف، واستشر طبيبك عند الحاجة لأخذ الألياف كمكملات غذائية مع التأكد من أخذ الألياف مع كمية مناسبة من السوائل وبالتدريج لتجنب حدوث انتفاخ في البطن .



■ الرغم من فوائد شرب السوائل لكن من الحكمة موازنتها وعدم شرب أكثر من الحاجة على فترات طويلة. كما أن بعض المشروبات قد تسبب ليونة الفضلات وقد تختلف من شخص لآخر مثل: المشروبات المحتوية على الكافيين (القهوة، مشروبات الطاقة وغيرها) .



قد يكون الإسهال المستمر نتيجة إمساك شديد أو عدوى بكتيرية، استشر طبيبك في حال شعرت بتغير في صحتك .

كيفية التعامل مع خروج الفضلات خارج الأوقات المعتادة؟

من المهم جداً تنظيم وقت الإخراج بعد إصابة الحبل الشوكي لما له فوائد صحية واجتماعية ودينية ونفسية، ومن المعروف أن خروج الفضلات خارج الأوقات المعتادة هو أمر شائع قد يحدث عند تغير عادات الأكل أو الشرب وفي حالات أخرى .

في حال تكررت المشكلة

✳ اعط نفسك الوقت الكافي لإخراج الفضلات. الاستعجال قد يؤدي إلى بقاء بعض الفضلات في الأمعاء وخروجها في وقت لاحق .

✳ راجع التغيرات في العادات الغذائية .

✳ راجع الأدوية الجديدة (بعض المضادات الحيوية قد تسبب الإسهال) قد تحتاج إلى إضافة الألياف أو الألبان وقت تناول المضاد .

✳ أخبر مقدم الرعاية الصحية وسأل عن حاجتك للأدوية الملينة .

كيفية التعامل مع الفضلات بين إمساك شديد وإسهال في نفس الوقت؟

- راجع التغذية، واشرب السوائل .
- بعض الأغذية المسببة للإمساك (فقيرة بالألياف): مثل الأرز الأبيض، الموز، البطاطس، اللحوم، والألبان .
- بعض الأطعمة قد تسبب الإسهال لبعض الناس مثل: الفلفل، البصل .
- قد يكون بسبب تجمع الفضلات داخل الأمعاء مما يسبب تغيير في عملية امتصاص السوائل .

يمكنك الاستعانة بالجدول التالي:

إسهال، فضلات تميل لليونة

- قد يكون بسبب بعض الأدوية .
- راجع حاجتك للملينات أو الألياف وقلل من شرب السوائل .

صعوبة الإخراج بسبب عدم تشكل البراز .

- نتيجة لاستخدام بعض الأدوية .
- قلة من السوائل وتناول الألياف .

التناوب بين الإسهال والإمساك .

- الحاجة لنظام غذائي متوازن .
- تنظيم شرب السوائل .
- التقيد بمواعيد ثابتة للإخراج .
- فهم نظام الإخراج للمريض .

إمساك شديد وصعوبة في الإخراج (غير جاهز للخروج) .

- مراجعة الحاجة للملينات أو الألياف .
- شرب السوائل مع مساج للبطن .

إخراج في وقت غير مناسب .

- مراجعة الحاجة للملينات أو الألياف .
- التقيد بمواعيد ثابتة للإخراج .
- الحاجة لتغيير التهاميل الشرجية .
- تغيير مفاجئ لنمط الحياة (خاصة في رمضان والأعياد) .

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الطب الطبيعي والتأهيل
(برنامج إصابات الحبل الشوكي)

HEM1.24.0001628

R2-CCCM-CPAVA-240625- SI