



الأمعاء

إصابة النخاع الشوكي تغير الحياة جذرياً. لا شيء يبقى كما كان. كما يجب على الشخص، إضافةً إلى مروره بصدمة نفسية كبيرة، تعلم التعايش مع جسم متغير/مشلول.

اضطرابات الأمعاء والمثانة هي أحد أكثر المشاكل شيوعاً بلا خلاف لدى الأشخاص المصابين بإصابة في النخاع الشوكي – وهي كذلك مجالات مليئة بالكثير من المحرمات والأحكام المسبقة.

اضطراب الأمعاء في حالة إصابة النخاع الشوكي

تسبب إصابة النخاع الشوكي قصوراً وظيفياً واسع النطاق إلى حد ما يشمل تدني الإحساس وانخفاض حركة شتى العضلات. وقد يسبب القصور الوظيفي بحد ذاته مشاكل متعلقة بقضاء الحاجة نظراً لتأثر استقلالية الشخص بسبب تدني التوازن وتدني وظيفة اليد وصعوبة التنقل وارتداء الملابس وخلعها. كما أن النظام الغذائي والأدوية والإجهاد النفسي عوامل من شأنها التأثير في وظائف الأمعاء.

يحتوي النخاع الشوكي على خلايا ترسل وتتلقى إشارات من الجسم كاملاً. تضطرب الإشارة في حالة إصابة النخاع الشوكي ولم يعد بإمكانها الوصول. تتأثر وظيفة الأمعاء عن طريق تدني أو اختفاء التحكم الإرادي في العضلات النهائية التي تتحكم في البراز وخروج الغازات.

الإصابات المرتفعة – الشلل الرباعي، شلل سفلي مرتفع (إصابات فوق الفقرة الصدرية 12). يمكنك مشاهدة تأخر في الجهاز الهضمي في نفس الوقت الذي تتعرض فيه السيطرة الإرادية على العضلة العاصرة للتشويش. الشعور بإفراغ الأمعاء أو خروج الغازات يزداد سوءاً أو يختفي تماماً.

الإصابات المنخفضة – الشلل السفلي والسنيينة المشقوقة (إصابة بين الفقرة الصدرية 12 والقرة قطنية 1). تصبح عضلات الشخص لدى تعرضه لهذه الإصابات أكثر ارتخاءً ويفقد السيطرة على العضلة العاصرة. وهذا ينطوي على صعوبات في إفراغ الأمعاء لعدم التمكن من تحفيز الجسم على المساعدة. إن تجمع البراز في الجزء السفلي من الأمعاء ولم تصمد العضلة العاصرة فقد يؤدي ذلك إلى تسرب البراز تسرباً غير اختياري.

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Lena Lindbo
Nurse, Urotherapist



ترجمة: بنمويل من Allmänna
Arvsfonden & Project RG Integration

<https://www.rgintegration.se/ar>

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

<https://spinalis.se>



الأعراض التقليدية لإصابة النخاع الشوكي

الإمساك.

سلس البراز

عدم القدرة على السيطرة على الأمعاء بخصوص الغازات أو البراز، وهو عرض وليس مرضاً.

زيادة تكوّن الغازات

قد يؤدي الإمساك إلى زيادة تكوّن الغازات.

انخفاض ضغط الدم

الدوخة المرتبطة بإفراغ الأمعاء أمر شائع خلال قضاء الحاجة.

الألم عَصَبِيّ المُنشَأ، ما يُسمى بالألم الوهمي. قد ترسل الأعصاب إشارات خاطئة إلى الدماغ، مما قد يجعلك تشعر بالرغبة في التغوط حتى لو لم يكن الأمر كذلك.

ألم البطن

قد يكون الإمساك سبب ألم البطن، ولكن ينبغي دائماً مواصلة إجراء دراسة استقصائية بشأن ألم البطن إن كان الألم مديداً.

صعوبات التنفس

يعني الإمساك التضيق على بقية الأعضاء، وقد يصبح الأمر مزعجاً بحيث تتأثر الوظيفة التنفسية.

التأثير في إفراغ المثانة

قد يجعل الإمساك إفراغ المثانة أمراً أصعب، وهناك علاقة بين التهاب المسالك البولية والإمساك.

البواسير

يزيد احتمال الإصابة بالبواسير في حالة كثرة الجلوس والإمساك.

الإسهال.

الإسهال ليس أمراً مميزاً لإصابة الشخص بأمعاء مُختلّة التّعصيب ولكن قد يتسبب أحياناً في نشوء إمساك في نقطة مرتفعة في الأمعاء قد يؤدي إلى السماح بمرور السوائل.

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Lena Lindbo
Nurse, Urotherapist



ترجمة: بتمويل من Allmänna Arvsfonden & Project RG Integration
[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

[/https://spinalis.se](https://spinalis.se)



ماذا يمكنك عمله؟

كي تتعدل وظيفة أمعائك فلا بد من اتباع روتين أمعاء منتظم ومراقبة نظامك الغذائي والترييض/الحركة. كما أن وسائل المساعدة للمصاب بسلس البول والأدوية المنظمة للأمعاء ضرورية للكثيرين.

في حالة وجود مشاكل في الأمعاء فينبغي إجراء تغيير واحد في المرة وتقييم النتيجة قبل العمل بإجراء جديد. يجب أن تتحلى بشيء من الصبر لأن تغيير روتين الأمعاء قد يستغرق وقتاً، جرب لمدة 4-6 أسابيع قبل تقييم الأمر ما إذا كان جيداً أو سيئاً.

أذهب إلى المرحاض يومياً أو كل يومين

تُفضّل الأمعاء الروتينات المنتظمة ومن المهم كذلك العثور على وقت خلال النهار يمكنك فيه الجلوس في سلام وهدوء.

فليكن جلوسك في الحمام صحيحاً

يُوصى بالجلوس كما هو وارد في الصورة من أجل تيسير فتح الأمعاء للإفراغ. إذ تجعل وضعية الجلوس الصحيحة المُستقيم يسترخي أكثر.

راجع أدويةك

الإمساك أثر جانبي شائع لكثير من الأدوية مع الأسف.

تناول الطعام والشراب على نحو صحيح

يعين هذا على تحسين وظيفة الأمعاء. يحتاج الجسم إلى خليط جيد المواد الغذائية: الكربوهيدرات والبروتين والدهون والفيتامينات والألياف والماء. علماً بأن مقدار الألياف الملائم يختلف باختلاف الفرد.

وَجَدَ مقدار ما تتناوله من السوائل، حوالي 1.5-2 لتر يومياً هو مقدار ملائم لمعظم الناس (أكثر من السوائل إن كان الجو حاراً أو إن كنت تتمرن تمريناً مجهوداً). كما أن الفواكه والخضروات تحتوي على الكثير من السوائل.

نظام الطعام المنتظم المكون من ثلاث وجبات رئيسة وثلاث وجبات خفيفة مفيد. تناول التَّصْبِيرَة طول الوقت لا يدفع حركات الأمعاء على البدء كما تفعل وجبة الطعام الاعتيادية. الدهون الغذاء تزيد من حركات الأمعاء بعد كل وجبة وهو أمر قد يكون مفيداً في حالة الإمساك.

تدليك البطن

استعمل الحركات الدائرية باتجاه الأمعاء ويُحبذ استعمال الزيت إضفاء شيء من الدفء والاحتكاك، ثم اضغط على المعدة، تقريباً تحت السرة على الجانب الأيسر.

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Lena Lindbo
Nurse, Urotherapist



ترجمة: بتمويل من Allmänna Arvsfonden & Project RG Integration

[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

[/https://spinalis.se](https://spinalis.se)



نحن إلى الأمام، مراراً وتكراراً. يُحبذ وضع إحدى الذراعين على المعدة في نفس الوقت لزيادة الضغط (إن كان توازنك ضعيفاً فإن وضع ساقيك ممتدتين ومرفوعتين في كرسي متحرك يسهل هذا الأمر).

تَحْرُكٌ

يحسن التَّريُّضُ عادةً وظيفة الأمعاء. كما أن الإبقاء على الجسم يتحرك ويترَيِّضُ يعين على بقاء حركة معدتك. اجعل الحركات متكيفة مع قدرتك، فمجرد تلقي المساعدة لتحريك الذراعين والساقين يدوياً يكفيك لقطع شوط طويل.

تَحْفِيزُ الْمُتَعَكَّسَاتِ الدَّاخِلِيَّةِ

يمكنك عمل بذلك بنفسك بإصبع عليه قفاز أو بحقنة شرجية. قد تحتاج لتلين إصبعك بزيت أو صابون سائل. أدخل إصبعك في المُسْتَقِيمِ ومدده برفق لمدة 1-2 دقيقة.

الأدوية المنظمة للأمعاء

المُلتَبِتَاتِ الصَّلْبَةِ هي مستحضرات موسعة للحجم بها ألياف تمتص المياه الموجودة في الأمعاء وتزيد الحجم - تأثير المُلتَبِتَاتِ الصَّلْبَةِ.

حقنة الماء الشرجية (Lavemang Vatten)

تكون حقنة الماء الشرجية عادةً مضخة يدوية بها مخروط على شكل قمع لتقليل التسرب عند إدخال حوالي 1 ديسيلتر من الماء تبلغ درجته 36-38 درجة مئوية.

الجراحة

إن لم تتمكن من تحريك أمعائك بالرغم من أنك جربت كل شيء فقد يكون الحل هو عملية تغيير. يشعر البعض إزاء تركيب "كيس على البطن" بأنه مصدر حزن بالغ، في حين أن البعض الآخر يتساءل لماذا لم يخضعوا للعملية قبل سنين عديدة.

وسائل المساعدة للمصاب بسلس البول في حالة التسرب

احرص على إيجاد وسائل المساعدة المناسبة في الوقت المناسب. فالهدف هو دائماً إيجاد العلاجات والروتينات التي تجعل خطر التسرب قليلاً قدر الإمكان. إن احتجت لاستعمال الحفاضات فيجب أن يكون هذا شيئاً تطمئن له وترتاح إليه. هناك حالياً أنواع مختلفة من الحفاضات الممتصة التي تحتوي على الكربون للحد من انبعاث الرائحة الكريهة. وهناك أيضاً حشوة شرجية من رغو البولي يوريثان وهي طرية (Analpropp)، واستعمالها لقد ما يصل إلى 12 ساعة غير خطير. اطلب المشورة من ممرضة المنطقة أو معالج المسالك البولية.

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmärgsskada.se>

مؤلف: Lena Lindbo
Nurse, Urotherapist



ترجمة: بنمويل من Allmänna Arvsfonden & Project RG Integration
[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmärgsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

[/https://spinalis.se](https://spinalis.se)



متى يجب أن تطلب الرعاية الطبية؟

يجب عليك طلب العلاج لدى وقوع تغييرات مثل:

- الإمساك لفترات طويلة
- قساوة البطن وتوترها/الآلام
- الدم في البراز
- تغير لون البراز
- الإسهال لفترات طويلة
- تلف الجلد في المنطقة المحيطة المستقيم وفي منطقة الجلوس.

**RYGG
MÄRGS
SKADA**

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: **Lena Lindbo**
Nurse, Urotherapist



ترجمة: بنمويل من Allmänna
Arvsfonden & Project RG Integration
[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع **Spinalis**.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها
تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين
بإصابات النخاع الشوكي