

# FACTSHEET



This fact sheet is for education purposes only. Please consult with your doctor or other health professionals to make sure this information is right for your child. If you would like to provide feedback on this fact sheet, please visit: [www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/feedback-form](http://www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/feedback-form).

Arabic

ورقة معلومات

## مقدمة للتحكم بالأمعاء وانشقاق العمود الفقري Bifida Spina and management bowel to Introduction

إن وظيفة الأمعاء السلمية تخزين الفضلات وطرحها في الأوقات المناسبة. وسوف يعاني معظم الأشخاص المصابين بانشقاق العمود الفقري من فقدان بعض من قدرتهم على التحكم بأمعانهم، وهذا ما يعرف بـ "الأمعاء العصبية". ونعني بهذا أن الدماغ والأمعاء لا يعملان سوياً كما ينبغي. وفي هذه الحالة قد يكون من الصعب على المريض الوصول إلى درجة تحكم طبيعي بالبرز. تقع الأعصاب التي تتحكم بالأمعاء وفتحة الشرج في أسفل العمود الفقري. وسوف يتمكن بعض الأشخاص من الوصول إلى درجة تحكم تامة بالبرز فيما سيحتاج الآخرون إلى القيام بعدة آليات لتحقيق ذلك الهدف.

المشكلتان الرئيسيتان اللتان تصيبان الأمعاء هما:

- لا تفرغ الأمعاء محتواها بشكل جيد (إمساك)،
- تسمح للفضلات بالخروج لا إرادياً في بعض الأوقات أو على الدوام (سلس البراز).

ولهذا يُعدّ أمر اتباع برنامج تحكم شخصي بالأمعاء وتنظيم التبرز أمراً بالغ الأهمية. وهناك عوامل عديدة تؤثر على نجاح برنامج كهذا، وهذه العوامل هي كما يلي:

- الحفاظ على قوام منتظم للبراز (باتباع حمية غذائية وشرب السوائل)
- وأوقات تبرز منتظمة
- ووضع الجلوس في الحمام
- وممارسة التمارين الرياضية
- والأدوية

ويعدّ أمر التحكم الجيد بالأمعاء أمراً هاماً للأسباب التالية:

- الحرص على الحفاظ على صحة جيدة، وهذا يشمل: صحة الجلد والكلبتين والمثانة.
- الحيلولة دون الإصابة بالإمساك المزمن الذي من شأنه بأن يتسبب للشخص بمشاكل في مرحلة لاحقة من حياته.
- ولتعزيز الثقة بالنفس والتنمية الاجتماعية.

الطعام الذي يدخل الجسم لابد وأن يخرج منه

يواجه الشخص المصاب بانسحاق العمود الفقري صعوبة بالغة بالتحكم بالبراز الذي يكون قوامه صلباً جداً (إمساك) أو البراز الذي يكون قوامه ليناً جداً (إسهال). ويمكن التحكم بقوام البراز عن طريق اتباع حمية غذائية وذلك بتعديل الكمية التي يتناولها الشخص من الألياف حيث تساعد الألياف على المحافظة على حركة الأمعاء وتكوّن برازاً ذو قوام لين يسهل على الشخص طرحه.

ولا يكون أمر اتباع حمية غذائية أمراً كافياً في بعض الأحيان ولهذا يتعين على المريض استخدام المكملات الغذائية والأدوية. وسيقوم طبيبك والممرض الذي يقدم لك العناية بإرشادك إلى طريقة وضع برنامج للأمعاء خاص بك.

ويلعب الماء دوراً هاماً في عملية التحكم بالأمعاء، حيث يحتاجه الفرد لإفراز براز صحي. كما ويحتاج الأطفال والبالغين إلى شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على صحّة أمعائهم بصورة جيدة.

وتتضمن الأغذية التي تُعطي للبراز قوامه اللين ما يلي:

- الحبوب الكاملة والأرز البرّي والحبوب (سيريال)
- والخضار الورقية

- والفواكه التي تأكل بشرتها كالكُمثرى والمشمش والتوتيات.

أما الأغذية التي تُعطي للبراز قوامه الصلب فتتضمن ما يلي:





- الخبز الأبيض
- والخضار المطبوخة التي تحتوي على نسبة ضئيلة من الألياف كالبطاطا واليقطين والجزر
- واللحوم الخالية من الدهون كاللحم البقري ولحوم الدجاج
- وجميع أنواع الحليب

#### أدوية الأمعاء

تدعى الأدوية التي تستخدم لتليين البراز بالمليّنات (Laxatives)، حيث تعمل هذه المليّنات على استعادة الإيقاع الطبيعي للتبرّز باستخدام الماء الموجود في الجسم، وهذه العملية ستزيد بشكل لطيف من عدد مرّات التبرّز وستعمل على تليين البراز بحيث يسهل على الشخص طرحه خارج جسمه. وتأتي هذه المليّنات على شكل مسحوق يمكن إضافته إلى مشروبات عديدة (كالماء والعصور والحليب وإلخ) لشربه.

كما ويمكن استخدام المواد التي تزيد من حجم البراز والمواد المزلّقة والمليّنة له بشكل بديل. ولا ينصح باستخدام المنتجات التي قوامها عشبة "السّنّا" (لخصائصها المحفّزة أو المهيجة) وذلك لأن هذه المنتجات ستؤثر على وظائف الأمعاء على المدى الطويل.

ويستخدم جدول "برستول" لقوام البراز (Chart Stool Bristol) ليصف قوام البراز ولمراقبة التقدم المحرز بعد إجراء تغييرات على الأنماط الغذائية السابقة.

Bristol Stool Chart	
Type 1	 Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2	 Sausage-shaped but lumpy
Type 3	 Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4	 Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5	 Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6	 Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7	 Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

## جدول برستول (chart stool Bristol)

النمط الأول 9 كتل صلبة ومنفصلة شبيه بحبوب المكسرات (يصعب طرحها)-
النمط الثاني 9 براز شبيه بالمقانع ويميز شكله احتوائه على كتل-
النمط الثالث 9 براز شبيه بالمقانع مع وجود تشققات على سطحه
النمط الرابع 9 براز شبيه بالمقانع أو الأفعى أملس السطح ولين القوام-
النمط الخامس 9 كتل لينة ذات حوافٍ ملساء (يسهل طرحها)-
النمط السادس 9 كتل ويرية ذات حوافٍ مثلمة، براز طري-
النمط السابع 9 براز شبيه بالماء خال من أي كتل صلبة، وهو عبارة عن سائل تماماً-

## نمط منتظم للتغوط

يعدّ أمر التقيد بوقت منتظم للتبرز أمراً مهماً لتفادي آية "حوادث" وللمحافظة على النظافة. حيث يتعطل الإحساس الطبيعي الذي ينذر بأن الأمعاء على وشك أن تفرغ محتواها وإن الوقت قد حان للذهاب إلى الحمام.

ويكون توقيت الذهاب إلى الحمام عندما يجلس طفلك على كرسي المرحاض في الأوقات التي يقضي فيها حاجته على الأغلب. وتلك الأوقات على سبيل المثال هي أوقات ما بعد تناول وجبات الطعام (التدريب على جعل تلك الأوقات عادة).

وقد يتطلب الأمر في بعض الأحيان إلى استخدام العوامل المحفزة للمستقيم (وهي عبارة عن أدوية) أو استخدام الأصابع كعامل محفز (كوضع أحد الأصابع بلطف في المخرج) أو استخدام التحاميل أو الحقن الشرجية (الأدوية). وتستخدم كل هذه الطرق لغرض تحفيز العضلة العاصرة لكي تطرح الفضلات عبر المستقيم.

ويُعدّ الوقت المثالي لتطبيق هذه الطرق 1/ دقيقة بعد تناول وجبة الطعام (كالفطور أو العشاء) وذلك تزامناً مع حدوث الاستثارة المعوية التي تحدث نتيجة لدخول الطعام إلى المعدة. كما ويمكن استخدام الحقن الشرجية يومياً بشكل آمن لتدريب الأمعاء على إفراغ محتواها في أوقات معينة من اليوم. كما وينبغي أن يجلس الطفل على كرسي المرحاض بعد 0/04 دقيقة تقريباً من وقت وضع الحقنة.

تُعدّ وضعية الجلوس على كرسي المرحاض أمراً مهماً

ينبغي على طفلك أن يكون جالساً بوضع مريح على كرسي المرحاض، وأن يضع قدميه على خشبة للأرجل بحيث تكون ركبتيه بمستوى أعلى من مستوى وركبته، ويكون ظهره مستقيماً وأن يدفع ببطنه إلى الأمام. عليك تشجيعه على الضغط مستخدماً عضلات بطنه في محاولة لإفراغ البراز باستخدام رد الفعل الإنعكاسي للتبرز (انظري الصورة أدناه).

وقد يساعد النفخ أو السعال أو الضحك في عملية التبرز، كما وتعدّ طريقة (Method Pop & Rock) طريقة فعّالة جداً. وتذكّري أنه عليك تجنب ترك طفلك في الحمام لأكثر من 0/ دقائق فهذا من شأنه أن يقوده إلى الملل وفقدان الرغبة بالتبرز.



كما وينبغي البدء بتطبيق برنامج التبرّز في أسرع وقت يكون فيه أمر القيام بذلك آمناً. ويسمح الجلوس بشكل منتصب لقوة الجاذبية على المساعدة على طرح البراز من المستقيم، ويساعد أيضاً تعلم الشخص أن يدفع من المستقيم لطرح البراز.

ويمكن أن تساعد فوائد ممارسة التمارين الرياضية البسيطة كالتقلب في السرير ورفع الأثقال باليد عندما يكون الشخص على الكرسي المتحرك والتنفس بعمق وتمارين الوقوف، يمكن أن تساعد على زيادة حركة الفضلات في الأمعاء.

#### الخيارات الأخرى للتحكم بالأمعاء

لا تطرح الأمعاء محتواها بشكل تام عند بعض الأشخاص، وقد يتعرض هؤلاء الأشخاص لبعض الحوادث من جرّاء قيامهم بحركة مفاجئة أو بسبب عدم استجابة أمعائهم بشكل جيد للحقن الشرجية. ولهذا قد يستفاد هؤلاء الأشخاص من غسيل الأمعاء باستخدام "حقنة شرجية ملحية كبيرة الحجم" (Enema Saline Volume Large) للحصول على حركة فعّالة بشكل أكبر للأمعاء وبقيتها نظيفة حتّى اليوم التالي. وسيقوم طبيبك والممرض الذي يقدم لك العناية باطلاعك على هذه الطريقة.

وقد يتطلب الأمر عند بعض الأشخاص في بعض الأحيان تدخلاً جراحياً لتمكينهم من إفراغ محتوى أمعائهم. وينصح فقط بإجراء مثل هذه العمليات عندما لاتجدي الطرق غير الجراحية نفعاً. وسيناقش معك الطبيب السريري والممرض أمر هذه الإجراءات الطبية قبل اتّخاذ أي قرار بشأنها.

#### كُن مستعداً

خُذ فكرة عن الأمور التي تؤثر على حركة الأمعاء. وقد يتطلب الأمر وضع برنامج للتحكّم بالمثانة والعمل به لعدّة أسابيع، ورغم هذا قد لاتزال عرضة لبعض الحوادث فلهذا يعد من الضروري أن تكون مستعداً لذلك.

وعندما تتقيد بمنوال محدد لأوقات التبرّز، ستستمر على ذلك

## Arabic

يمكن الحصول على معلوماتٍ إضافية عن انشقاق العمود الفقري مما يلي:

- لدى الجمعية الأمريكية لانشقاق العمود الفقري مجموعة مفيدة من أوراق المعلومات وموادٍ على الإنترنت حيث يمكنكم تحميلها على الموقع التالي [www.spinabifidaassociation.org](http://www.spinabifidaassociation.org)
  - ويمكنكم الحصول على نشرة "Pop And Rock" تغلب على الموقع التالي: [www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk)
  - ويمكنكم الحصول على جدول برستول للبراز من على الموقع التالي: <http://www.continence.org.au/> كما وتوجد على الموقع معلومات أخرى مفيدة.
  - خدمة المساعدة الوطنية لمرضى سلس البول على الرقم : 07 22 55 //
  - خريطة المراحيض الوطنية العامة التي تزودك بتفاصيل عن الحمامات والمراحيض التي يمكنك الوصول إليها بالإضافة إلى معلوماتٍ عن طريقة الحصول على MLAK (مفتاح جمعية الأقاليم الرئيسية) وهو مفتاح مصمم بشكلٍ خاص لكي يتيح لك استخدام المراحيض العامة المصممة لذوي الاحتياجات الخاصة على مدار الساعة.
- <http://www.nswspinabifidacollab.org.au/>

أمر عليك أخذها بالحسبان

- التبرّز المنتظم أمر مهم عليك القيام به في الوقت ذاته كل يوم.
- يعدّ وضع الجلوس في الحمام أمراً مهماً.
- يحدث أمر اتباع حمية غذائية فرقا. كن صادقاً بشأن ما تأكله فبعض الأطعمة تسبب لك مشاكلًا.
- يساعد شرب الماء وممارسة التمارين الرياضية على الحفاظ على صحّة أمعائك.
- يمكن للأدوية أن تعود عليك بالنفع.
- تجنب تغيير أدويةك لغير ضرورة.
- تجنب الإصابة بالإمساك أو انحشار البراز أو انتفاخ البطن المفرط.
- التقيد ببرنامج للأمعاء في الصغر سيخلص إلى عادات روتينية جيدة في الكبر.
- باستشارة الطبيب والممرض مساعدتك على وضع برنامج جيد للأمعاء.