

## السلس البرازي (مشكلة السيطرة على الأمعاء)

دليل للنساء

1. ما هو سلس البراز؟
2. كيف تعمل الأمعاء الطبيعية؟
3. ما الذي يسبب سلس البراز؟
4. من يمكن أن يصاب بسلس البراز؟
5. كيف يتم تقييم سلس البراز؟
6. ما هي خيارات العلاج؟
7. المراجعة والتعامل على المدى الطويل

## ما هو سلس البراز؟

يحدث سلس البراز عندما يفقد الشخص القدرة على التحكم في حركة الأمعاء مما يؤدي إلى تسرب الغازات أو البراز من خلال فتحة الشرج. ويمكن أن تتراوح المشكلة من صعوبة في السيطرة على الغاز لأكثر شدة مع فقدان السيطرة على البراز السائل أو المتشكل. إنها مشكلة شائعة، ويمكن أن تؤثر على ما يصل إلى 1 بين كل 10 أشخاص في وقت ما في حياتهم. قد تحصل معهم حوادث الأمعاء التي تنتج عن عدم التمكن من الوصول إلى المراض بسرعة كافية (التسرب الإلحاحي)، أو أنهم قد يواجهون التلويث أو التسرب من الأمعاء دون أن يكونوا على علم به (التسرب السلبي).

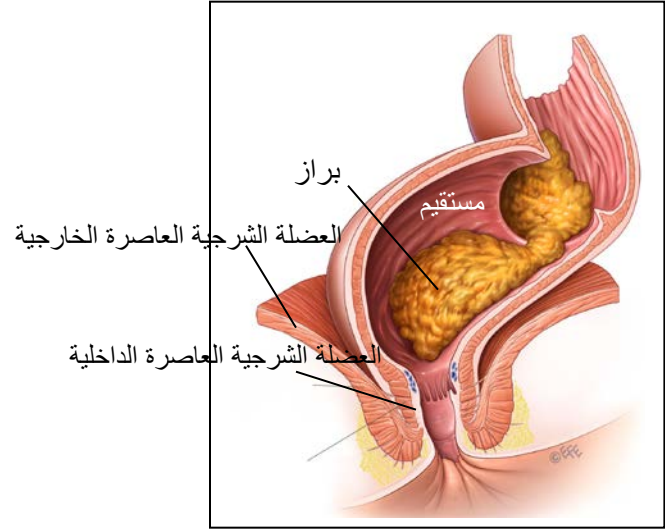
يمكن أن يكون للسلس البرازي العديد من الأسباب المختلفة. ويمكن أن يكون مقلقاً، كما يمكن أن يؤثر بشدة في الحياة اليومية. كثير من الناس الذين يعانون من سلس البراز يجدون أنه من الصعب والمريح جدا التحدث عنه مع الأطباء والممرضات، أو البوح بذلك لأسرهم وأصدقائهم. غير أنه حالما يتم تحديد سبب سلس البراز، هناك علاجات يمكن أن تساعد في التعامل معه أو في بعض الأحيان الشفاء منه، كما توجد استراتيجيات لمساعدة الناس على التكيف مع الحالة ومناقشتها بصراحة.

## كيف تعمل الأمعاء الطبيعية؟

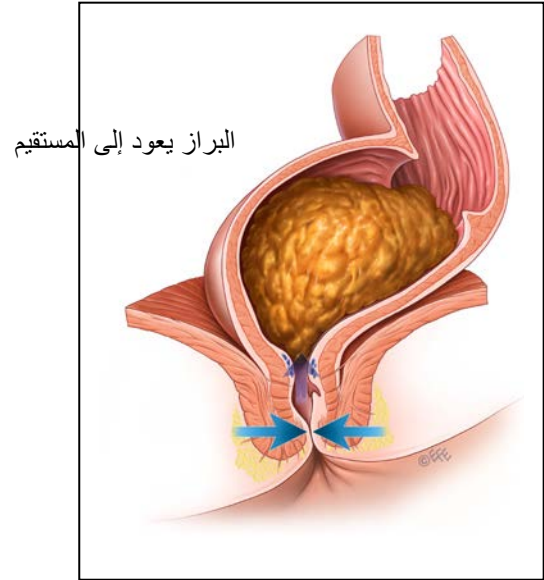
تتراوح حركة الأمعاء الطبيعية من ثلاثة مرات في اليوم إلى مرتين في الأسبوع، ولكن معظم الناس يُفرغون أمعاءهم مرة واحدة في اليوم. وينبغي أن يكون قوام البراز ليناً ومتشكلاً. عادة ما تعمل الأمعاء وحلقات من العضلات حول الشرج (العضلة الشرجية العاصرة) معا لضمان عدم تفرغ محتويات الأمعاء حتى نكون مستعدين. تتكون العضلة العاصرة من عضلتين رئيسيتين واللاتي تحافظان على فتحة الشرج مغلقة: الحلقة الداخلية (العضلة الشرجية العاصرة الداخلية)، والتي تحافظ على إغلاق فتحة الشرج أثناء الراحة، والحلقة الخارجية (العضلة الشرجية العاصرة الخارجية)، والتي توفر حماية إضافية عند الشعور بالرغبة في تفرغ الأمعاء وعندما نبذل الجهد، وعند السعال أو العطس (الشكل 1). هذه العضلات والأعصاب التي تغذيها والإحساس الذي نشعر به داخل الأمعاء والعضلة العاصرة كلها عوامل تساهم في الحفاظ على العضلة العاصرة مغلقة بإحكام. هذا التوازن يمكّننا من السيطرة على الأمعاء.

عندما يدخل البراز إلى المستقيم ترتاح العضلة الشرجية العاصرة الداخلية تلقائياً ويفتح الجزء العلوي من القناة الشرجية. وهذا يسمح للأعصاب الحساسة في الجزء العلوي من قناة الشرج بالكشف عن ما إذا كان ريحاً، أو برازا رخوا أو برازا عاديا. العضلة الشرجية العاصرة الخارجية يمكن أن تنقل بشكل متعمد لتأخير إفراغ الأمعاء إذا لم نعثر على المراض. الضغط على العضلة العاصرة الخارجية يدفع البراز من قناة الشرج ليعود إلى المستقيم، حيث يتم تخزين البراز حتى وقت مناسب (الشكل 2).

الشكل 1: العضلة الشرجية العاصرة الداخلية والخارجية



الشكل 2: انقباض العضلة الشرجية العاصرة الداخلية والخارجية



### ما الذي يسبب سلس البراز؟

يحدث سلس البراز عادة عندما لا تعمل العضلة الشرجية العاصرة بشكل صحيح. تضرر العضلات العاصرة أو الأعصاب التي تتحكم بهذه العضلات، وانخفاض قوة العضلات، وتقلصات الأمعاء القوية بشكل مفرط، وتغير الإحساس في الأمعاء كلها عوامل يمكن أن تؤدي إلى هذا الاضطراب الوظيفي.

أحد أكثر الأسباب شيوعا لسلس البراز عند النساء هو الإصابة أثناء الولادة. قد تتمزق العضلات الشرجية أثناء الولادة أو قد يكون هناك تلف في الأعصاب التي تساعد العضلات الشرجية على العمل. ويمكن التعرف على بعض من هذه الإصابات في وقت الولادة، ولكن البعض الآخر قد لا يكون بنفس الوضوح، ولا تصبح مشكلة حتى وقت لاحق في الحياة.

بعض الأشخاص يتعرضون لفقدان قوة العضلات الشرجية مع تقدمهم في السن. لذلك قد تصبح المشكلة أكثر وضوحا في وقت لاحق في الحياة. عمليات الشرج أو الإصابة في المنطقة المحيطة بالعضلات الشرجية يمكن أن تؤدي أيضا إلى فقدان السيطرة على الأمعاء. البراز الرخو أو الإسهال قد يترافق مع فقدان التحكم في التبرز أو الشعور بالإلحاح بسبب تكرار مرور البراز من خلال فتحة الشرج. إذا كان ذلك مترافقا مع نزيف قد يكون

هناك التهاب في القولون، أو ورم في المستقيم، أو هبوط المستقيم. وهذا يتطلب التقييم الفوري من قبل الطبيب.

### من هو المعرض للإصابة بسلس البراز؟

هناك مجموعات معينة من الناس يكونون أكثر عرضة لسلس البراز من غيرهم. ينبغي من متخصصي الرعاية الصحية أن يسألوا الأشخاص (أو من يرعاهم) ما إذا كانوا يعانون من سلس البراز إذا كانوا في إحدى المجموعات التالية:

- بعد الولادة - عادة بسبب تمزق في العضلات الشرجية العاصرة (سواء كان خفيا أو واضحا)
- الأشخاص من أي عمر الذين يعانون من إصابة أو التهاب في العضلة العاصرة: قد تتأثر على الفور أو في وقت لاحق في الحياة
- الأشخاص الذين يعانون من داء الأمعاء الالتهابي (التهاب القولون) أو متلازمة القولون العصبي (تناوب الإسهال والإمساك مع ألم في البطن) لأن الأمعاء تكون مفرطة جدا في الحركة وتضغط بقوة
- الأشخاص الذين أجروا عملية جراحية في القولون (جزء من الأمعاء) أو فتحة الشرج
- الأشخاص الذين تعرضوا للعلاج الإشعاعي لمنطقة الحوض
- الأشخاص الذين لديهم هبوط في المستقيم أو أعضاء الحوض (وهذا يعني أن هذه الأعضاء قد انزلقت إلى أسفل عن موقعها المعتاد في الجسم)
- الأشخاص الذين لديهم إصابة أو مرض في الجهاز العصبي أو الحبل الشوكي، مثل: التصلب المتعدد
- الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التعلم أو مشاكل في الذاكرة
- الأطفال والمراهقين - إذا وُلدوا مع عضلة عاصرة غير طبيعية أو إذا كان لديهم إمساك مستمر
- كبار السن الضعفاء
- الأشخاص الذين يعانون من سلس البول

### كيف يتم تقييم سلس البراز؟

المناقشة المبدئية مع طبيبك سوف تساعد على تحديد درجة صعوبة التحكم ومدى تأثيرها على نمط حياتك. من خلال مراجعة تاريخك الطبي يمكن للطبيب أن يكون قادرا على تحديد سبب سلس البراز. على سبيل المثال، تاريخ الولادة مهم جدا في تحديد الأسباب المحتملة، خاصة إذا كان هناك تاريخ من العديد من الولادات، وزن كبير للمولود، استخدام الملقط أو الشفط للمساعدة في التوليد، أو شق أو تمزق كبير في العجان. في بعض الحالات، يمكن لحالة الأمعاء، والأمراض الطبية، والأدوية أن تلعب دورا في فقدان السيطرة على الأمعاء. إذا كنت تأخذين أي أدوية، يجب على مسؤول الرعاية الصحية الخاص بك أن يأخذ في الاعتبار إذا كان ذلك يجعل سلس البراز الذي تعانيين منه أسوأ، وإذا كان الأمر كذلك فعليه تقديم خيارات أخرى للعلاج إذا أمكن ذلك.

في البداية، يجب أن يقوم طبيبك بفحص سريري لمنطقة الشرج. إذا كان هناك خلل واضح (فجوة) أو إصابة فيمكن تقييمها بسهولة. اختبارات وظيفة العضلة العاصرة تعتبر بسيطة نسبيا وعادة ما تكون غير مؤلمة. على سبيل المثال قوة العضلات، والإحساس ووظيفة الأعصاب يمكن فحصها جميعا باستخدام جهاز قياس ضغط بسيط. الموجات فوق الصوتية باستخدام مسبار رفيع في قناة الشرج يمكن أن يوفر صورة لحلقات عضلة الشرج العاصرة والبحث عن أي انقطاع، أو ترقق، أو ضرر، أو خلل (فجوة) في العضلات الشرجية. قد تكون هناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات اعتمادا على الوضع الخاص بك.

وكجزء من تقييم حالتك، ستحصلين على المشورة لمساعدتك على التعامل مع سلس البراز الذي تعانيين منه. مسؤول الرعاية الصحية الخاصة بك ينبغي أن يخبرك عن المنتجات المتاحة وكيفية استخدامها، بما في ذلك الفوط الصحية ذات الاستخدام الواحد. وسوف يعطيك نصائح حول كيفية تنظيف وحماية جلدك، لمنع حصول التهاب وكذلك المشورة بشأن السيطرة على الرائحة وكيفية التعامل مع الغسيل.

### ما هي خيارات العلاج؟

أمعائك هي جزء من جسمك ومن الممكن أن تسترجعي السيطرة عليها. قد يبدو ذلك صعبا في بعض الأحيان، وخصوصا عندما تشعرين أنك تحت الضغط. وقد تحتاجين إلى المشورة من أخصائي لديه معرفة وخبرة بسلس البراز. هذه المشاكل شائعة فلا تشعرني بالحرج من مناقشتها. معظم العلاجات بسيطة وفعالة، فلا تترددي في طلب المشورة. فإن التدابير التالية ستساعدك على استعادة السيطرة.

### تدابير المساعدة الذاتية البسيطة

#### أ. الحمية / عادات الأمعاء

تغييرات النظام الغذائي وعادات الأمعاء يمكن أن تكون مفيدة لكثير من الناس، حيث أن نوع الطعام الذي تأكلينه وكمية السوائل التي تشربينها يمكن أن تساعد في انتظام حركة وقوام البراز الخاص بك. قد يطلب منك المحافظة على مذكرة للطعام والسوائل التي تتناولينها بحيث يُؤخذ في الاعتبار نظامك الغذائي الحالي عند القيام بأي تغييرات. يجب أن يُنظر أيضا لأي احتياجات غذائية قد تكون لديك قبل التغيير. عليك اتباع نظام غذائي صحي متوازن وشرب ما بين 1.5-2 لتر من السوائل يوميا (6-8 أكواب). الماء والماء المنكه هما الأفضل مع تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين بقدر الإمكان. ومن الجدير عمل بعض التجارب على نظامك الغذائي لمعرفة ما إذا كانت بعض الأطعمة تقاوم الوضع. على وجه الخصوص، يمكن للنظام

الغذائي الغني بالألياف (الكثير من النخالة والحبوب والفواكه، وغيرها)، أو الذي يحتوي على الكثير من الكافيين أو الكحول والكثير من المحليات الصناعية أن يفاقم مشكلة سلس البراز.

يمكن المساعدة في التعامل مع سلس البراز عن طريق تنظيم حركة الأمعاء في أوقات معينة خلال النهار. إذا كان ذلك ممكنا يجب عليك استخدام المراض بعد وجبة الطعام والتأكد من أنه يمكنك الوصول إلى مراض خاص ومريح وآمن ، وتستطيعين استخدامه للمدة التي تحتاجين إليها. يجب أن تتلقي نصائح حول الوضعية الصحيحة عند إفراغ الأمعاء وكيفية تفريغ الأمعاء دون إجهاد.

### ب. الوصول إلى المراض

هناك نقطة هامة جدا عند التعامل مع سلس البراز وهي التأكد من أن تتمكني من استخدام المراض بسهولة. يجب أن تعطين المشورة حول الملابس التي تكون سهلة الإزالة بحيث يمكنك استخدام المراض بسرعة أكبر. قد يقوم مسؤول الرعاية الصحية بتقييم منزلك وحركتك لمعرفة ما هي المساعدة أو المعدات الإضافية التي قد تحتاجينها للوصول إلى المراض. إذا كنت في مستشفى أو دار رعاية، ينبغي أن يكون العثور على المراحيض سهلا والمساعدة على استخدام المراض متاحة إذا احتجت إليها. ينبغي دائما أن تُحترم خصوصيتك وكرامتك.

### ج. العناية بالبشرة

أي شخص لديه حركة متكررة في الأمعاء أو إسهال أو تسرب عرضي للبراز قد يحدث له التهاب في الجلد حول الشرج. وهذا يمكن أن يكون مؤلما وغير مريح للغاية. أحيانا، قد يصبح الجلد ملتهبا جدا فيتحول إلى تقرحات مفتوحة. ويمكن لهذه التقرحات أن تكون صعبة الشفاء. الرعاية الجيدة للجلد حول فتحة الشرج تساعد على منع هذه المشاكل من الظهور.

نصائح لمنع الالتهاب:

- بعد حركة الأمعاء، امسحي برفق باستخدام ورق التواليت الناعم
- كلما كان ذلك ممكنا، اغسلي حول فتحة الشرج بعد حركة الأمعاء. استخدمي الماء الدافئ فقط، فالمطهرات والمعقمات يمكن أن تسبب احساسا حارقا إذا كانت لديك تقرحات
- بعد الغسيل جففي المنطقة بلطف بمنشفة ناعمة (أو ورق تواليت ناعم)، لا تفركي
- تجنبي استخدام المنتجات المعطرة مثل الصابون المعطر، أو بودرة التلك، أو مزيلات الروائح على مؤخرتك. استخدمي الصابون غير المعطر.
- العديد من مناديل المسح للأطفال تحتوي على الكحول، لذلك ينبغي تجنبها
- ارتدي الملابس الداخلية القطنية للسماح للجلد بالتنفس. تجنبي الجينز الضيق والملابس الأخرى التي قد تحتك بالمنطقة
- استخدام مسحوق غسيل غير البيولوجي للملابس الداخلية والمناشف
- تجنب استخدام أي كريمات أو مستحضرات على المنطقة، إلا إذا نصحك الطبيب بالقيام بذلك
- إذا كنت بحاجة إلى ارتداء فوط صحية بسبب سلس البراز، استخدمي فوطة ذات سطح ناعم

### قاع الحوض / تمارين العضلات الشرجية العاصرة

قاع الحوض هو غشاء من العضلات التي تمتد من عظمة الذيل الخاص بك (العصص) إلى عظمة العانة في الأمام، وتشكل "منصة" بين ساقيك. إنها تدعم المثانة والأمعاء والرحم (عند النساء). عضلات قاع الحوض تساعد على السيطرة على التبول وتفرغ الأمعاء. تمارين عضلات قاع الحوض لتحسين التناسق وقوة عضلات الحوض يمكن أن تُحسن أو تُوقف أي تسرب من أمعائك. إذا اخترت القيام بتمارين عضلات قاع الحوض، يجب أن يقوم مسؤول رعاية صحية مدرب بتخطيط برنامج معك ، متضمنا تقييما مستمرا للأعراض الخاصة بك لمعرفة مدى نجاح التمارين.

التمارين الخاصة لتقوية العضلات الشرجية العاصرة تساعد الكثير من الناس. تقنيات مثل الارتجاع البيولوجي أصبحت متاحة الآن لإعادة تدريب الأمعاء أن تكون أكثر حساسية لوجود البراز، فيتم انقباض العضلة العاصرة عند الضرورة، ويتم استخدامها جنبا إلى جنب مع العلاج الطبيعي لتحسين التناسق بين الأمعاء وقاع الحوض. وبالإضافة إلى ذلك، قد يستخدم التحفيز الكهربائي بتيارات كهربائية صغيرة أمنة لفتحة الشرج من أجل تحسين التناسق والقوة.

### الأدوية

قد تكون الأدوية مفيدة في الحالات التالية:

- الأمعاء تنقبض بقوة جدا (الحاجة الملحة للوصول الى المراض بسرعة)
  - البراز رخو جدا
  - العضلات العاصرة ضعيفة. الأدوية يمكن أن تقلل حركة الأمعاء، وتجعل البراز أكثر تشكُّلا، والعضلات العاصرة أكثر إحكاما.
  - أحيانا يكون سلس البراز بسبب عدم إفراغ الأمعاء بشكل كامل، وبالتالي فإن استخدام التحاميل أو المليينات قد يكون مفيدا في هذه الحالة.
- إن المستقيم مُعدّ ليحتفظ بالبراز الصلب؛ البراز الرخو يكون أكثر عرضة للتسرب والتسبب بسلس البراز. في معظم الحالات أول عقار يُقدّم لك هو

لوبيراميد، طالما أن المشكلة ليست بسبب نظامك الغذائي أو المسهلات. لوبيراميد هو دواء مضاد للإسهال يهدف إلى تغليظ البراز والحد من الإسهال. فهو معروف جيدا، وخالٍ نسبياً من الآثار الجانبية، وآمن للاستخدام ويمكنك أن تأخذينه طالما تحتاجين إليه. يعمل لوبيراميد عن طريق إبطاء عملية مرور الطعام من خلال القولون، مما يتيح امتصاص المزيد من الماء وتكون براز أكثر تشكلاً. مختلف الناس تحتاج إلى جرعات متفاوتة لتحقيق براز مُتشكّل، يرجى اتباع نصيحة الطبيب لتجنب الإصابة بالإمساك. ومن المعتاد أن تبدأي بجرعات منخفضة ثم الزيادة ببطء على مدى عدة أيام للحكم على مدى استجابة جسمك. يمكنك تغيير الجرعة، ووقف وبدء تناول لوبيراميد حسب الحاجة، اعتماداً على كثافة البراز الخاص بك وعلى نمط حياتك. إذا كنت تأخذين جرعة منخفضة من لوبيراميد، قد يعرض عليك شراب لوبيراميد بدلاً من الأقراص. ومع ذلك، يجب أن لا تتناول لوبيراميد إذا كنت تعاني من صلابة البراز أو عدم انتظامه، أو الإسهال الحاد دون سبب معروف، أو نوبة حادة من التهاب القولون التقرحي (التهاب القولون والمستقيم).



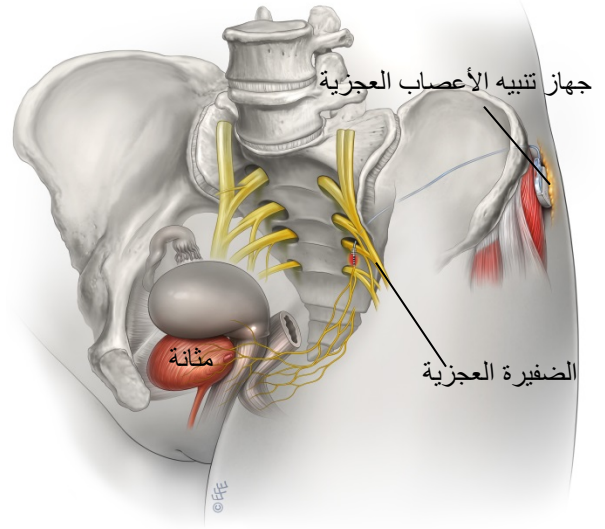
### تحفيز العصب العجزي

هو وسيلة لاستخدام النبضات الكهربائية للحفاظ على العضلة الشرجية العاصرة منقبضة. وهي مناسبة فقط للأشخاص الذين لديهم العضلة العاصرة ضعيفة ولكن لا تزال سليمة. وهو عبارة عن إدخال أقطاب كهربائية تحت الجلد في أسفل الظهر وربطها بمولد النبض. هذا النظام ينتج نبضات كهربائية يُعتقد أنها تؤثر على الأعصاب المسيطرة على الجزء السفلي من الأمعاء والعضلة الشرجية العاصرة، فتكون النتيجة أن الشخص لا يمرر البراز حتى يكون على استعداد للقيام بذلك. وهناك تقارير عن نجاح جيد مع هذا الأسلوب، 2 إلى 3 من 4 أشخاص (50-75٪) شعروا بتحسّن أو لم يكن هناك تسرب. وهناك أيضاً أدلة على تحسّن نوعية حياة الناس بعد وضع نظام تحفيز العصب العجزي في مكانه.

### الجراحة

إذا كان طبيبك يعتقد أن الجراحة قد تساعدك، ينبغي له أو لها أن يحولك إلى طبيب جراح متخصص. يجب على الجراح مناقشة الخيارات الممكنة معك، وشرح المخاطر والمنافع ومدى احتمال نجاح العملية. نوع العملية سيعتمد على ما يسبب سلس البراز الخاص بك. على سبيل المثال، إذا كان لديك فجوة في العضلة الشرجية العاصرة قد تُعرض عليك عملية جراحية لإصلاحها. عندما يكون هناك تلف في الأعصاب المغذية للعضلات العاصرة، عملية مختلفة سوف تساعد العضلة العاصرة في بعض الأحيان. اعتماداً على حالتك، فإن الأخصائي سوف يناقش مختلف الخيارات الجراحية معك. إذا قررت أن تخضعي لواحدة من العمليات، يجب عليك أن تتلقي الدعم المستمر لمساعدتك. أنواع العمليات المتوفرة تشمل:

- اتخاذ عضلة شرجية عاصرة جديدة من عضلات مأخوذة من الفخذ. يتم تطبيق التحفيز الكهربائي لهذه العضلة العاصرة الجديدة لتقويتها.
- زراعة عضلة عاصرة صناعية ويشمل ذلك وضع قطعة دائرية تحت الجلد حول فتحة الشرج، للسماح لك بالسيطرة عند تفريغ الأمعاء.
- العلاج بالمنظار وترددات الراديو (الحرارة) ويشمل استخدام الطاقة الحرارية للتسبب في درجة من التليف (شبيهة بالندبات)، وبالتالي تشديد حلقة العضلات التي تشكل العضلة الشرجية العاصرة والمساعدة على السيطرة على حركات الأمعاء. الغرض منه هو أن يكون أقل تعقيداً من العلاجات الجراحية الأخرى، وعادة ما يتم تحت التخدير الموضعي.
- غسيل القولون بالماء، وذلك باستخدام أنبوب يمر عبر جدار البطن في الزائدة.
- إذا لم تكن هناك علاجات مناسبة، قد يقترح الجراح عمل فغرة في القولون إذا كان سلس البراز يؤثر بشدة في حياتك اليومية. والفغرة هي فتحة في الأمعاء من خلال البطن، يُشئها الجراح. إذا كان هذا هو الحال، فسوف تتم رؤيتك من قبل متخصصة خدمة رعاية الفغر أولاً لشرح جميع المخاطر والمنافع والآثار الطويلة الأجل عليك.



### المراجعة والتعامل على المدى الطويل

بعد كل مرحلة من مراحل العلاج، ينبغي على مسؤول الرعاية الصحية الخاص بك أن يسألك ما إذا كان العلاج قد ساعدك. إذا لم يساعد ذلك، يجب أن تكوني قادرة على المناقشة وتلقي المشورة حول خيارات العلاج الأخرى، بما في ذلك التحويل إلى أخصائي. إذا قررت عدم الحصول على أي علاج آخر لسلس البراز الخاص بك، أو إذا كانت حالتك لا تتحسن، يجب أن تُعطى مساعدة عملية وعاطفية. في بعض الحالات النادرة حيث لا يمكن القيام بشيء لتخفيف سلس البراز، تتوفر بعض الأدوات والنصائح التي يمكن أن تجعل الحياة أكثر راحة. قد يُعرض عليك مقابس الشرج (توضع في فتحة الشرج لمنع تسرب البراز) إذا كانت مناسبة لك. يجب طلب المشورة من مستشار السلس ؛ يمكن أن يساعدك طبيبك في العثور على أحدهم. يجب عليك أيضا أن تخضعي لفحوص دورية وأخذ النصائح حول كيفية الحفاظ على كرامتك واستقلاليتك. مسؤول الرعاية الصحية الخاصة بك قد يقترح أن ترى معالجا أو مستشارا إذا كان هذا قد يساعدك على التعامل مع حالتك بشكل أفضل.

**IUGA** ♀  
international urogynecological association

©2015

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تهدف إلى الاستخدام في الأغراض التعليمية فقط. و لا يعتزم استخدامها لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة، حيث ينبغي أن يتم ذلك عن طريق طبيب مؤهل أو مختص بالرعاية الصحية.  
الترجمة: الأخصائية اسراء كئبي، د. احمد البدر