

אי נקיטת צואה (דליפת צואה, הפרעה בשליטה על סוגרי מערכת העיכול) עלון מידע לאישה

1. מהי אי נקיטת צואה?
2. מהו תפקוד תקין של מערכת העיכול?
3. מהם הגורמים לאי נקיטת צואה?
4. מי עלולה לסבול מאי נקיטת צואה?
5. השתן מהי ההערכה רפואית לאי נקיטת צואה?
6. מהן אפשרויות הטיפול לאי נקיטת צואה?
7. טיפול וניהול ארוכי טווח באי נקיטת צואה

מהי אי נקיטת צואה?

אי נקיטת צואה היא מצב בו קיים אובדן של יכולת השליטה על תנועת המעייים, כלומר בריחה של גזים או צואה אל מחוץ לגוף דרך פי הטבעת. חומרת התסמינים משתנה ויכולה לנוע מקושי בשליטה על מעבר גזים ועד לכדי אי שליטה במעבר צואה, נוזלית או מוצקה. אי נקיטת צואה הינה בעיה נפוצה, אשר יכולה להשפיע על אחת מתוך עשר נשים במהלך חייהן. אי נקיטת צואה יכולה להתבטא בבריחת צואה, כשלא ניתן להספיק להגיע לשירותים מהר מספיק (דליפה בשל דחיפות) או בריחת צואה ללא תחושה מוקדמת (דליפה פאסיבית).

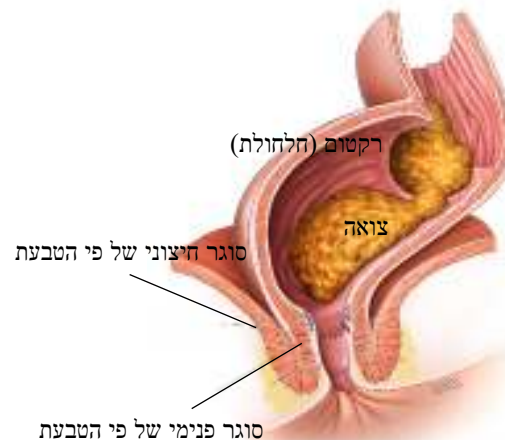
אי נקיטת צואה הינה בעיה אשר משפיעה רבות על איכות החיים ועל פעילויות היום יום. אנשים הסובלים מאי נקיטת צואה חשים לרוב תחושת בושה ומתקשים לדבר ולהציף את הנושא עם הרופא/ה או האח/ות המטפלים בהם, כמו גם עם חברים או בני משפחה. לאי נקיטת צואה מגוון טיפולים, אשר יכולים להקל על התסמינים ולעיתים אף להוביל לריפוי. בנוסף, אבחון הבעיה יכול לעזור בפיתוח שיטות להתמודדות עם המצב ודין פתוח בנושא.

מהו תפקוד תקין של מערכת העיכול?

תדירות מתן צואה משתנה ונעה בין שלוש פעמים ביום לפעמיים בשבוע. לרוב האנשים ישנה לפחות תנועת מעיים אחת ביום. מרקם צואה תקין הינו רך ומגובש. באופן תקין, המעיים ושרירי הסוגר של פי הטבעת עובדים יחד, על מנת לוודא שמעבר צואה מתרחש רק כאשר האדם מוכן לכך. שרירי הסוגר של פי הטבעת מורכבים משני סוגי שריר, אשר עוזרים לשמור את פי הטבעת סגור; טבעת שרירים פנימית, השומרת על פי הטבעת סגור בעת מנוחה, והטבעת החיצונית, הנותנת תמיכה נוספת ושומרת על פי הטבעת סגור בעת תחושת דחיפות ובעת עשיית מאמץ המעלה את הלחץ התוך בטני, כגון שיעול או עיטוש. (תמונה 1). שרירים אלה, העצבים המעצבבים אותם, התחושה ממערכת העיכול ושרירי הסוגר - כולם תורמים לשמירת פי הטבעת סגור ומאפשרים לנו להיות בשליטה על תנועת המעיים שלנו.

כאשר צואה מגיעה לחלחולת (רקטום), שרירי הסוגר של פי הטבעת עוברים הרפיה וגורמים לפתיחת תעלת פי הטבעת. דבר זה מאפשר לעצב התחושה שבתחילת התעלה לחוש האם מדובר במעבר גז, צואה נוזלית או מוצקה. השרירים החיצוניים של סוגר פי הטבעת יכולים להתכווץ באופן רצוני, על מנת לדחות את העברת היציאה, לפי הצורך. כיווץ שרירי הסוגר החיצוניים של פי הטבעת גורם לצואה לעלות חזרה אל החלחולת, שם הצואה נאגרת עד למועד נוח ומתאים להתפנות. (תמונה 2).

תמונה 1: שריר הסוגר של פי הטבעת פנימי וחיצוני



תמונה 2: כיווץ שרירי הסוגר החיצוני של פי הטבעת



מהם הגורמים לאי נקיטת צואה?

אי נקיטת צואה מתרחשת לרוב כאשר שרירי הסוגר של פי הטבעת אינם מתפקדים כראוי. פגיעה בשרירי הסוגר או בעצבים המעצבבים אותם, הגורמת להיחלשות שרירי הסוגר, כיווצים חזקים ותכופים של המעיין או ירידה בתחושה הנובעת מהמעיים יכולים להוביל לבעיה בתפקוד ובשליטה על מעבר הצואה.

אחד הגורמים הנפוצים לאי נקיטת צואה בנשים הוא פגיעה בשרירי סוגר פי הטבעת בעת לידה. בעת לידה, שרירי הסוגר של פי הטבעת עלולים להיקרע או להיחלש, נזק יכול להיגרם לעצבים המאפשרים את התפקוד התקיין של שרירי הסוגר. לעיתים, ניתן לזהות את הפגיעה כבר בעת הלידה אך לעיתים, הפגיעה אינה כה ברורה ומאובחנת רק מאוחר יותר בהמשך החיים.

חלק מהנשים חוות ירידה בתפקוד שרירי הסוגר בחלוף השנים (עם העלייה בגיל), כך שהתופעה הופכת לבעיה רק מאוחר יותר במהלך החיים. ניתוח בפי הטבעת או פגיעה סביב שרירי הסוגר של פי הטבעת יכולים גם הם לגרום לבעיות שליטה בתנועת המעיין. צואה רכה או שלשול יכולים להיות קשורים בבעיות שליטה על תנועת המעיין וזאת כתוצאה מתחושת הדחיפות, בשל מעבר תכוף של צואה בתעלת פי הטבעת. במקרה שבו אי נקיטת צואה מופיעה עם דימום, ייתכנו זיהומים במעי, גידול בחלחולת או צניחה של החלחולת. מצבים אלה מצריכים הערכה מידית של רופא/ה.

מי נמצאת בסיכון לאי נקיטת צואה?

ישנן נשים אשר נמצאות בקבוצת סיכון לאי נקיטת צואה. אנשי מקצועות הבריאות צריכים לברר לגבי סימפטומים של אי נקיטת צואה אם המטופלת נמצאת באחת מקבוצות הסיכון הבאות:

- נשים לאחר לידה – לרוב בשל קרע של שרירי הסוגר של פי הטבעת (מאובחן או חבוי).
- נשים בכל גיל, אשר חוו פגיעה או זיהום בשרירי הסוגר. פגיעה זו יכולה להפריע בתפקוד באופן מדי או מאוחר יותר במהלך החיים.
- נשים אשר סובלות ממחלות דלקתיות של מערכת העיכול או ממחלת המעי הרגיז (מתבטא בעצירות או שלשול לסירוגים ומלווה בכאבי בטן), זאת בשל התכווצויות עוצמתיות של מעי פעיל ביתר.
- נשים אשר עברו ניתוח במעי הגס או בפי הטבעת.
- נשים אשר עבר טיפול קרינה לאזור האגן.
- נשים אשר סובלות מצניחה של החלחולת או של איבר אחר מאיברי האגן (משמע צניחה של איבר מאברי האגן אל מחוץ למקומו הטבעי בגוף).
- נשים אשר סובלות מפגיעה או מחלה במערכת העצבים או בחוט השדרה (למשל טרשת נפוצה).
- נשים עם הפרעות בזיכרון או לקויות למידה.
- ילדות ונערות – אם נולדו עם שרירי סוגר שאינם תקינים או אם הן חוות עצירות מתמשכת.
- נשים מבוגרות.
- נשים עם אי נקיטת שתן.

מהי ההערכה רפואית לאי נקיטת צואה?

דיון ראשוני עם הרופא/ה המטפלת/ת בנושא יוכל לעזור לקבוע את דרגת הפגיעה וההשפעה על איכות החיים. מעבר על ההיסטוריה רפואית יוכל לעזור בקביעת סיבה אפשרית לבעיה. לדוגמה, עבר מילדותי הינו חשוב ביותר, בעיקר אם היו לידות מרובות, לידת ולד גדול, לידת מלקחיים, שולפן ריק או קרע/חיתוך חיץ גדול במהלך הלידה. במקרים מסוימים, מחלות מעיים שונות או מחלות אחרות ונטילת תרופות יכולות להשפיע על איבוד השליטה על תנועות המעיים. אם את נוטלת תרופה כלשהי, יהיה על איש/אשת המקצוע הרפואי להעריך האם היא עלולה להחמיר את התסמינים של אי נקיטת הצואה ואם כן, להציע תרופה חלופית, במידת האפשר.

בתחילת ההערכה הגופנית, יש לבדוק את פי הטבעת. פגם או פגיעה ברורים יכולים להיות מאובחנים בקלות. בדיקת התפקוד של סוגר פי הטבעת הינה בדיקה פשוטה ולרוב נטולת כאב. הערכת חוזק השריר, הערכת התחושה והתפקוד העצבי יכולים כולם להיבדק על ידי מכשיר פשוט, אשר מודד לחצים. שימוש בסוגר (אולטראסאונד), יכול לתת תמונה טובה של שרירי סוגר פי הטבעת ומאפשר אבחון של הפרעה, הידקקות, נזק או פגם בשרירי הסוגר של פי הטבעת. ייתכן ויהיה צורך במבחני אבחון נוספים, בהתאם למצבך.

כחלק מתהליך ההערכה, יינתנו לך כלים להתמודדות עם בעיית אי נקיטת הצואה. איש/אשת המקצוע הרפואיים יספרו לך על מוצרים שונים היכולים לשמש אותך, כולל מוצרים היגיניים. יינתנו עצות בנוגע להגנה על עורך, למניעת היווצרות פצעים, כמו גם כלים להתמודדות עם ריחות לא נעימים וכביסות.

מהן אפשרויות הטיפול באי נקיטת צואה?

המעיים הינם חלק מגופך והחזרת השליטה לידייך הינה אפשרית. הדבר עלול להיות קשה לעיתים, בעיקר בזמנים של לחץ. לצורך כך, תזדקקי להדרכה של מומחה בנושא אי נקיטת צואה. בעיית אי נקיטת צואה הינה שכחה ואין צורך לחוש בושה לדבר על הנושא ולהתייעץ לגביו. רוב הטיפולים הינם פשוטים ויעילים. אל תהססי לפנות ולקבל עזרה. האמצעים הבאים יעזרו לך להשיב לעצמך שליטה.

אמצעים פשוטים לעזרה ראשונית עצמאית

תזונה/הרגלי יציאה

שינויים בתזונה ובהרגלי היציאה יכולים לעזור לנשים רבות. דיאטה מאוזנת ושתייה מרובה של נוזלים עוזרת לתנועת מעיים סדירה ולצואה במרקם תקין. יומן המתאר את תפריט יומך וכמות הנוזלים שאת צורכת יוכל לעזור להתחשב בהרגלייך, תוך בניית תפריט מתאים. יש להתחשב בצרכי הדיאטה המיוחדים לך, אם ישנם. יש צורך תפריט בריא ומאוזן וכן בשתיית 1.5-2 ליטר נוזלים ביום (8-6 כוסות מלאות). מים הם המשקה המומלץ, עדיף לצרוך מינימום של שתייה המכילה קפאין. מומלץ לגוון את התפריט, על מנת לבחון האם ישנן מזונות המחמירים את מצבך. תזונה המכילה כמות גבוהה של סיבים תזונתיים (סובין, דגנים, פירות וכו'), קפאין, אלכוהול וממתקים מלאכותיים עלולים להחמיר אי נקיטת צואה.

עשיית צריכים בזמנים קבועים במהלך היום יכולה גם היא לסייע בשליטה על תנועות המעיים. במידת האפשר, רצוי לגשת לשירותים לאחר ארוחה. נסי לוודא גישה נוחה למתקן שירותים פרטי ונוח, בו תוכלי להשתמש לכל משך הזמן שתזקקי לו. מומלץ לקבל הדרכה בנוגע לתנוחה הנכונה לריקון המעיים וכיצד ניתן לבצע פעולה זו מבלי להתאמץ. (תמונה 3).

גישה לשירותים

אמצעי חשוב בהשגת השליטה על תנועת המעיים הוא גישה פשוטה ככל האפשר לשירותים. תוכלי לקבל המלצה לגבי ביגוד אותו ניתן להסיר בקלות, כך שתוכלי להשתמש בשירותים במהירות רבה יותר. אנשי המקצוע הרפואיים יוכלו להעריך את מקום מגוריך וניידותך, על מנת לייעץ בנוגע לציוד או עזרה נוספת שיידרשו לך לצורך הגעה מהירה יותר לשירותים. אם את מאושפזת בבית החולים או נמצאת בדוור מוגן, על השירותים להיות נגישים ובמידת הצורך, עזרה צריכה להיות זמינה. יש לכבד בכל עת את פרטיותך וכבודך.

תמונה 3



שמירה על בריאות עורך

כל אחת הסובלת מתנועת מעיים תכופה, שלשול או דליפת צואה עלולה לסבול מפצעים בעור סביב פי הטבעת. פצעים אלה עלולים לגרום לאי נוחות רבה. לעיתים העור הופך כה מודלק, עד שהפצעים עלולים להיפתח. פצעים אלה קשים לריפוי. שמירה על העור סביב פי הטבעת חשובה, על מנת להימנע ממצבים שכאלה. עצות למניעת כאבים ופצעים בעור:

- לאחר מעבר צואה, נקי את האזור בעדינות באמצעות נייר טואלט רך.
- בכל פעם שאפשר, שטפי את אזור פי הטבעת לאחר מעבר צואה. השתמשי במים חמים בלבד, חומרים מחטאים עלולים לצרוב אם את סובלת מפצעים באזור.
- לאחר השיטה, נגבי את אחוריך בטפיחות עדינות, באמצעות מגבת רכה או נייר טואלט רך, אין לשפשף.
- הימנעי משימוש בחומרים המכילים בשמים כגון סבונים מבושמים, טלק או דאודורנט. השתמשי בסבונים שאינם מבושמים. מגבונים רבים מכילים אלכוהול, הימנעי משימוש בהם.
- השתמשי בתחתונים עשויים כותנה, על מנת לאפשר לעורך לנשום.
- הימנעי מלבישת מכנסי ג'ינס צמודים או כל ביגוד אחר שעלול לשפשף את האזור.
- השתמשי באבקת כביסה שאינה ביולוגית לכביסת התחתונים והמגבות.
- הימנעי משימוש בקרמים ותחליבים על אחוריך, אלא אם כן קיבלת יעוץ מקצועי לעשות כך.
- אם את משתמשת בתחבושות בשל אי נקיטת צואה, השתמשי בתחבושות רכות ונעימות.

תרגילים לרצפת האגן/שרירי סוגר פי הטבעת

רצפת האגן הינה מצע שרירים הנמשך מעצם הזנב (הקוקסיקס) עד לחלק הקדמי של עצם החיק (פוביס). שרירים אלה תומכים בשלפוחית השתן, במעיים וברחם ועוזרים לך להיות בשליטה על מעבר שתן וצואה. תרגול של רצפת האגן, לצורך שיפור התיאום והחזוק של פעולת שרירים אלה, יכול לשפר או למנוע לחלוטין בריחת צואה. אם בחרת באפשרות של תרגול רצפת האגן, אנשי מקצוע יוכלו לבנות יחד אתך תכנית עבודה, הכוללת הערכה שוטפת של חומרת התסמינים, על מנת להעריך את מידת ההצלחה של התרגול.

תרגילים מיוחדים לחיזוק שרירי הסוגר של פי הטבעת יכולים לעזור גם הם. ישנן שיטות שונות, כגון ביופידבק, המאמנות מחדש את המעיים להיות רגישים יותר לנוכחות צואה, כך ששרירי הסוגר יתכווצו וימנעו בריחת צואה על פי צורך. שיטות אלה מיושמות בשילוב טיפול פיזי, לצורך שיפור התיאום בין המעיים ורצפת האגן. לטיפול הנ"ל ניתן להוסיף טיפול באמצעות גירוי חשמלי, לצורך שיפור התיאום והחזוק של שרירי הסוגר. הטיפול כולל שימוש בזרם חשמלי חלש ובטוח באזור פי הטבעת.

תרופות

תרופות יכולות להיות יעילות אם:

- כיווץ המעיים הינו חזק מאוד וגורם לתחושת דחיפות להגיע לשירותים במהירות.
- הצואה רכה מאוד.
- שרירי הסוגר של פי הטבעת חלשים מאוד. תרופות עלולות לדכא את תנועת המעיים ולגרום לצואה להיות מוצקה יותר ולשרירי הסוגר להיות מכווצים יותר.
- לעיתים, אי נקיטת צואה נגרמת מריקון לא מלא של המעיים. במקרה זה, שימוש בנרות או בחומרים משלשלים יוכל לעזור.

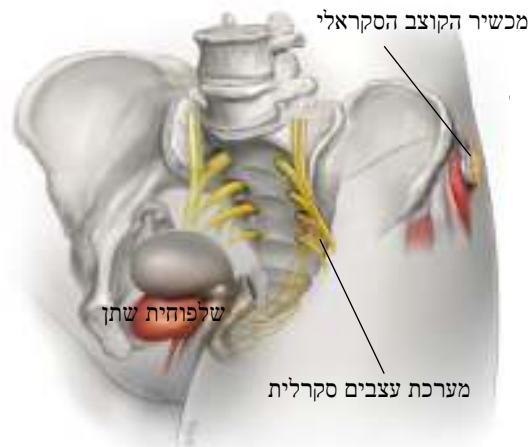
החלחולת מיועדת לאצירת צואה מוצקה, צואה נוזלית/מיימת עלולה לדלוף ולגרום לאי נקיטת צואה. אם הבעיה אינה נובעת מהמזון אותו את צורכת או משימוש במשלשלים, במרבית המקרים הקו הראשון לטיפול תרופתי הינו לופרמיד (LOPERAMID מוכרת כאימודיום, סטופיט, לופריד). לופרמיד הנה תרופת נגד שלשול, שנועדה למצק את הצואה ולמנוע שלשולים. תרופה זו בטוחה לשימוש, כמעט ונטולת תופעות לוואי, וניתן ליטול אותה כל עוד יש בכך צורך. לופרמיד פועל באמצעות האטת תנועת המזון במעי הגס, דבר שמאפשר ליותר נוזלים להיספח מהמזון למעי וגורם לצואה להיות מוצקה יותר. נשים שונות נזקקות למינונים שונים להשגת צואה מוצקה; יש לעקוב אחר הוראות הרופא/ה, על מנת שלא להגיע למצבי עוצרות. בדרך כלל, מתחילים ליטול את התרופה במינון נמוך והעלייה במינון היא הדרגתית, כדי לעקוב אחר השפעת התרופה על הגוף. ניתן לשנות את המינון, להפסיק ולהתחיל מחדש ליטול את התרופה לפי הצורך וכתלות במרקם הצואה ובסגנון החיים. אם את נוטלת מינון נמוך של לופרמיד, ייתכן וייתן לך לופרמיד בתצורה של סירופ ולא בכדורים. אין ליטול לופרמיד אם את סובלת מצואה קשה, יציאה בלתי סדירה, שלשול חריף ללא סיבה ברורה או התלקחות דלקת כיבית של המעי הגס (דלקת של המעי הגס והחלחולת).

גירוי העצב הסקראלי

בשיטה זו, פולסים חשמליים גורמים לשרירי הסוגר של פי הטבעת להישאר מכווצים. שיטה זו מתאימה רק לנשים להן שרירי סוגר חלשים אך שלמים. השיטה כרוכה בהתקנת אלקטרודה תת עורית בגב התחתון וחיבורה למחולל חשמלי. המערכת יוצרת פולסים חשמליים, המשפיעים על מערכת העצבים אשר קשורה למעי הגס ולפי הטבעת וגורמת לכך שצואה לא תעבור דרך פי הטבעת עד שתחושי מוכנה לכך. הדיווחים בנוגע להצלחת השיטה הינם טובים מאוד, 2-3 מתוך 4 נשים (50-75%) חוו שיפור או הפסיקו לחלוטין לסבול מדליפה. ישנן גם עדויות לכך שאיכות חיי המשתמשת משתפרת בעקבות הטיפול.

ניתוח

אם הרופא/ה שלך חושבים שהאפשרות הטיפולית הטובה ביותר עבורך היא ניתוחית, עליהם להפנות אותך לרופא/ה מנתח/ת מומחים. על המנתח/ת לדון עמך באפשרויות הטיפול הניתוחי הקיימות, ביתרונות, בסיכונים ובסיכויי ההצלחה. סוג הניתוח שיוצע לך יהיה בהתאם לסיבה



לאי נקיטת הצואה. למשל, אם שרירי הסוגר שלך אינם שלמים, יוצע לך ניתוח לצרכי תיקון הסוגר. כאשר ישנו נזק עצבי לשרירי הסוגר, ניתוח אחר, הכרוך בהצרה של הסוגר, יכול להיטיב עמך. המנתח/ת ידונו עמך באפשרויות הניתוחיות העומדות על הפרק בהתאם למצבך. אם בחרת בניתוח, תלווי לאורך הדרך על ידי צוות מתאים. סוגי הניתוח האפשריים:

- **Stimulated graciloplasty** – יצירת סוגר פי טבעת חדש, באמצעות שריר הנלקח משריר הירך. אלקטרודה חשמלית תמוקם גם היא באזור, על מנת לשמור את שרירי הסוגר מכווצים ולחזקו.
- סוגר מלאכותי של פי הטבעת, כרוך בהשמת שרוול מתחת העור על תעלת פי הטבעת וכך, מושגת שליטה על תנועת המעיין.
- שימוש בגלי רדיו (הום) – שימוש באנרגיית הום גורמת לפיברוזיס של השריר (מעין רקמת הצטלקות), דבר אשר מאפשר לשריר להיות הדוק יותר. פעולה זו פחות פולשנית מהאחרות ולרוב כרוכה בהרדמה מקומית בלבד.
- שטיפת מעיים – שטיפה של המעי הגס הנעשית באמצעות צינורית, המוחדרת דרך דופן הבטן אל התוספתן
- אם אין בנמצא פתרון מתאים, ואי נקיטת הצואה משפיע באופן חמור ביותר על איכות חייך, ייתכן והכירורג/ית יציעו לך שימוש בסטומה. סטומה היא מעיין פתח בדופן הבטן, דרכו תוכל להתנקז הצואה אל תוך שקית מיוחדת. אם זהו אכן המצב, טרם הניתוח תיפגשי עם מומחה/ית לסטומה, אשר יוכלו להסביר לך מהם היתרונות החסרונות וההשפעות ארוכות הטווח של הסטומה.

טיפול וניהול ארוכי-טווח לאי נקיטת צואה

לאחר כל ניסיון טיפולי, אנשי המקצוע הרפואיים יתעניינו בנוגע להצלחת הטיפול. אם הטיפול לא היה יעיל, יינתנו לך אפשרויות טיפול אחרות ותופני למומחה/מומחית בנושא. אם החלטת שלא לקבל עוד טיפולים או אם המצב אינו משתפר לאחר הטיפולים, תינתן לך הדרכה מעשית ועזרה רגשית. במקרים (חריגים ביותר) בהם לא ניתן לעשות דבר על מנת לשפר את אי נקיטת הצואה, או אם תבחרי שלא להתערב, ישנם מכשירים שונים אשר יכולים לשפר את איכות החיים. לדוגמה, ניתן להשתמש בשסתום לפי הטבעת (אותו ניתן להכניס לפי הטבעת על מנת למנוע בריחת צואה). בכל הקשור להדרכה בנושא, מומלץ לגשת למומחה/מומחית בנושא אי נקיטת צואה הנמצא באזור מגוריך, פני לרופא/ה המטפל/ת שלך לצורך בירור בנושא. מעקב, דרכים ועצות בנוגע לשמירה על עצמאותך וכבודך יוצעו גם הם על ידי אנשי המקצוע הרפואיים. ייתכן ואנשי המקצוע יציעו לך מפגשים עם מטפלים או יועצים שונים, על מנת לסייע לך להתמודד טוב יותר עם המצב באופן רגשי.

למידע נוסף, בקר באתר

www.YourPelvicFloor.org

או באתר הישראלי לאורוגינקולוגיה

הערה: מטרתו של עלון לספק מידע בלבד והוא אינו מיועד לסייע באבחון או בטיפול. בכל מצב רפואי יש להיוועץ ברופא/ת הנשים לצורך קבלת מידע נוסף.

תורגם ע"י : האיגוד הישראלי לאורוגינקולוגיה