

سلس البراز



سلس البراز هو فقدان السيطرة على عملية التبرز أو تسرب غير إرادي للبراز الصلب أو السائل أو الغازات. وهو أكثر شيوعاً عند النساء. ويزداد خطر الإصابة به مع التقدم في السن.

ما هي أنواعه؟

تشمل الأنواع: سلس الغازات وسلس البراز السائل أو الصلب و الإلحاح البرازي (الحاجة الملحة لترك ما يقوم به الشخص والذهاب بسرعة إلى الحمام) وتلوث الملابس الداخلية بكميات قليلة.

ما هي الأسباب؟

قد يكون سلس البراز ناتجاً عن عدة أسباب. السبب الأكثر شيوعاً هو الولادة، خاصة إذا كانت باستخدام أدوات (الملقط أو الشفاط). وتشمل أسباباً أخرى: العمليات الجراحية الشرجية أو المعوية (خصوصاً جراحة المستقيم)، العلاج الإشعاعي للحوض، بعض الاضطرابات العصبية مثل أمراض النخاع الشوكي والتصلب المتعدد وغيرها، وكذا التشوهات الخلقية في منطقة الشرج. في كثير من الحالات تتداخل عدة عوامل في الوقت نفسه: الولادة، الجراحات الحوضية، السمنة، السعال المزمن، السكري، الاستهلاك المفرط للكحول، الأمراض الالتهابية المعوية، بعض الأدوية، الإسهال والقولون العصبي، وغيرها.

العلاجات المتوفرة؟

1. تغييرات في النظام الغذائي

بعض التغييرات البسيطة في التغذية يمكن أن تحسن من قوام البراز وتساعد في السيطرة. الأطعمة الغنية بالألياف أو المكملات الغذائية أو الدوائية بالألياف مثل الميثيل سيلولوز تزيد من حجم البراز وقد تساعد على تقليل السلس

بعض الأطعمة قد تزيده سوءاً مثل: الأطعمة الحارة والدهون والمقلبات والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول والمحليات الصناعية.

2. العلاجات الدوائية

من المهم مراجعة الأدوية المستخدمة لعلاج مشكلات صحية أخرى لأن بعضها قد يسبب الإسهال ويسهل السلس. بينما الأدوية المسببة للإمساك قد تساعد على تقليل السلس.

3. الحقن الشرجية والري عبر المستقيم والسدادات الشرجية

يمكن أن يساعد استخدام الحقن الشرجية لتفريغ الأمعاء أو السدادات الشرجية الأشخاص الذين يعانون من سلس البراز على تنظيم حياتهم بشكل أفضل وتجنب التسرب غير المتوقع. كما أن الري عبر المستقيم قد يبقي الأمعاء نظيفة لساعات أو حتى لأيام.

4. تمارين إعادة التأهيل

مجموعة واسعة من التمارين يمكن أن تعزز قوة عضلات الحوض. أحياناً تستكمل بالتحفيز الكهربائي أو بجلسات يعرض فيها المرضى تقلصاتهم على شاشة لزيادة فعاليتها.

5. العلاجات الجراحية

عندما تفشل كل هذه العمليات توجد بدائل جراحية. بعضها بسيطة نسبياً والأخرى هي عمليات إعادة البناء الجراحية أكثر تعقيداً.

من الضروري دائماً تخصيص العلاج واتخاذ القرارات بشكل مشترك مع الشخص المصاب بسلس البراز.

المؤلفون: أرناسا مونيوت، يولاندا ريباس، فرانسيسكو سيغري، انماكولادا سيرا.

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: خوان خوسيب كابري.

المراجعة العلمية و: مجموعة CAMFiC ATDOM
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات على موقعنا على الإنترنت : www.camfic.cat