

سلس البراز



سلس البراز هو عدم السيطرة على عملية التفرغ أو التسرب اللاإرادي للبراز الصلب أو السائل أو الغازي. وهو أكثر شيوعاً عند النساء، ويزداد خطر الإصابة به مع التقدم في السن.

أنواعه

تشمل أنواعه: السلس بسبب الغازات أو البراز السائل أو البراز الصلب أو التبرز المستعجل (الحاجة الملحة إلى التوقف عما تفعله والركض إلى الحمام) وكذا لطخ الملابس الداخلية قليلاً.

ما هي الأسباب؟

يمكن أن يكون سلس البراز عائد لأسباب عديدة. السبب الأكثر شيوعاً هو الولادة، خاصةً إذا كانت مجهزة (بالملقط أو الشفط). وتشمل الأسباب الأخرى: عمليات الشرج أو الأمعاء (خاصة جراحة المستقيم)، والعلاج الإشعاعي للحوض وبعض الاضطرابات العصبية، مثل أمراض النخاع الشوكي ومرض تصلب الأنسجة المتعدد، وغيرها. وكذلك تشوهات الشرج الخلقية. وفي كثير من الحالات تجتمع عدة عوامل في نفس الوقت: الولادة وجراحة الحوض والسمنة والسعال المزمن والسكري وارتفاع استهلاك الكحول وأمراض الأمعاء الالتهابية وبعض الأدوية، والإسهال ومتلازمة القولون العصبي، وغيرها.

ما هي العلاجات المتاحة؟

1. تغييرات في النظام الغذائي

بعض التغييرات البسيطة في النظام الغذائي يمكن أن تحسن من اتساق البراز وتعزز السيطرة. الأطعمة الغنية بالألياف أو المكملات الغذائية أو الدوائية التي تحتوي على الألياف، مثل ميثيل السليلوز، تزيد من حجم البراز ويمكن أن تساعد في وقف سلس.

يمكن لبعض الأطعمة أن تزيد الأمر سوءاً، مثل الأطعمة الحارة والدهنية والمقلية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول والمحليات الصناعية.

2. العلاجات الدوائية

من المهم مراجعة الأدوية التي تتناولها لعلاج مشاكل صحية أخرى لأن بعض الأدوية يمكن أن تسبب تعفننا وأن تسهل السلس. ومن ناحية أخرى، يمكن للأدوية التي تسبب الإمساك أن تساعد في تقليل السلس.

3. الحقن والري عبر الشرج والسدادات الشرجية

يمكن أن يساعد استخدام الحقن الشرجية لتفريغ الأمعاء والسدادات الشرجية الأشخاص الذين يعانون من سلس البراز على تنظيم حياتهم بشكل أفضل وتجنب التسريبات غير المتوقعة. يمكن للري عبر الشرج أن يترك الأمعاء نظيفة لبضع ساعات أو أيام.

4. تمارين الترويض

يمكن لمجموعة واسعة من التمارين من تحسين قوة عضلات الحوض. في بعض الأحيان يتم استكمالها بالتحفيز الكهربائي أو جلسات يشاهد فيها المرضى على الشاشة الانقباضات التي يقومون بها من أجل زيادة فعاليتها.

5. العلاجات الجراحية

توجد بدائل جراحية عند فشل كل هذه التدابير. تعد بعضها بسيطة نسبياً والبعض الآخر إعادة البناء الجراحي الأكثر تعقيداً.

من الضروري دائماً تخصيص العلاج بشكل فردي واتخاذ قرارات مشتركة مع الشخص الذي يعاني من سلس البراز.

المؤلف: أرنشا يولاندا ريباس، فرانيسكو ثيغري، انماكولادا سيرا.

المراجعة العلمية: مجموعة CAMFiC ATDOM

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة Quasar Serveis d'Imatge

الرسوم التوضيحية: خوان خوسيب كابري