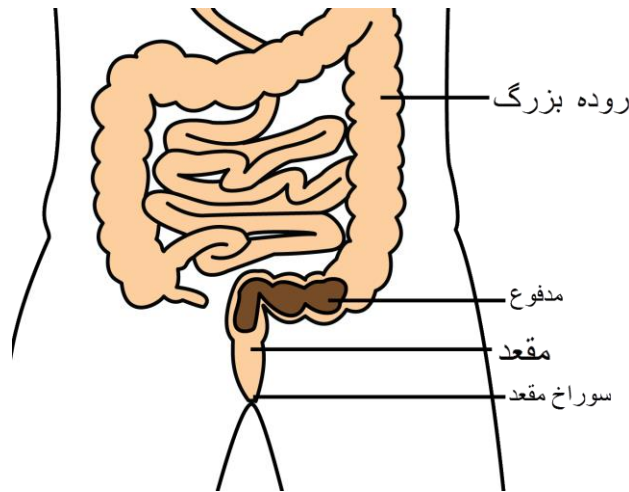
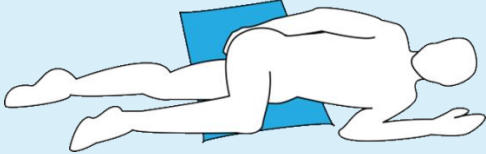
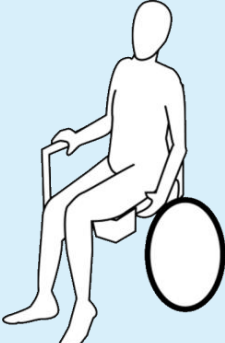


پس از آسیب‌دیدگی نخاع، معمولی است که افراد دیگر نمی‌توانند شکم خود را خالی کنند. ممکن است شما مانند قبل نتوانید حرکت روده بزرگ خود را آغاز نمایید. تحریک انگشتی (تماس مقعدی) روشی است که در آن یک انگشت به درون مقعد فرو برده می‌شود. با تماس ملایم (تحریک) دیواره راست روده می‌توانید حرکت‌های روده بزرگ را آغاز نمایید. این کار کمک می‌کند تا مدفوع را از روده‌های خود خارج کنید. با استفاده از این روش می‌توانید روده‌های خود را آموزش دهید تا در زمانهای مشخصی تخلیه را انجام دهند. این کار به جلوگیری از مشکلات مربوط به روده ها و یبوست جلوگیری کند.



وضعیت‌های بدنی

تحریک انگشتی را می‌توانید به تنهایی بر روی یک توالیت یا چهارپایه توالیت انجام دهید. می‌توانید این کار را در حالت دراز کش روی تخت نیز انجام دهید. بسته به آنکه بدن شما در چه وضعیتی باشد، می‌توانید از سمت کناری یا از پشت این کار را انجام دهید.

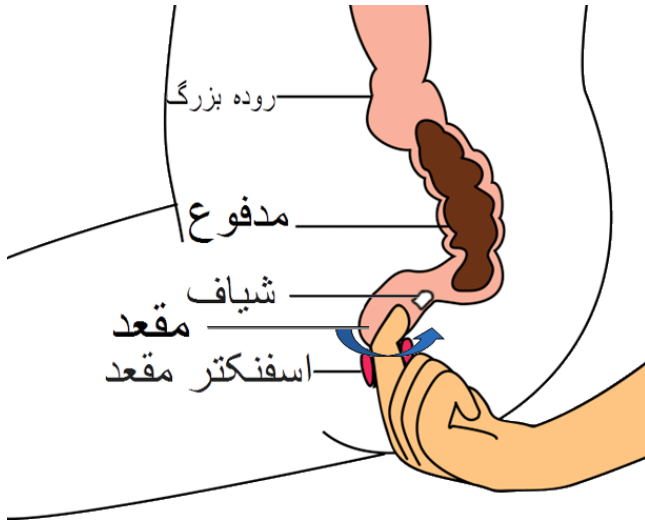
 <p>اگر لازم است در حالت درازکش باشید، روی سمت چپ بدن بخوابید. این حالت بخاطر شکل روده بزرگ برای انسان راحت‌تر است.</p>	 <p>با نشستن بر روی چهارپایه توالیت یا توالیت پایه بلند که شیار در کنار آن قرار دارد، انجام این کار ساده‌تر می‌شود. در استفاده از این وضعیت بدنی، جاذبه زمین کمک می‌کند تا مدفوع ساده‌تر از بدن خارج شود.</p>
--	--

وسایل

- دستکش
- روغن
- تشک‌های آبی رنگ (اگر روی تخت هستید)
- کاغذ توالیت یا دستمال نمدار
- شیفای طبی
- کیسه پلاستیک برای زباله‌ها

برای اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.

روش



1. دستهای خود را بشویید. یک دستکش برای دست قویترتان بپوشید.
2. اگر روی تخت هستید، تشکهای آبی رنگ را زیر باسن و زیر نشیمنگاه خود پهن کنید.
3. در وضعیتی قرار بگیرید که دست شما بتواند به مقعد برسد.
4. انگشت اشاره خود را با روغن زیاد چرب کنید (تقریباً به اندازه سکه ۲۵ سنتی).
5. به آرامی انگشت خود را به داخل مقعد ببرید.
6. انگشت خود را به مدت حدود ۳۰ ثانیه در یک حرکت دایره‌ای بر روی دیواره راست روده حرکت دهید.
7. انگشت خود را بیرون آورید و منتظر شوید تا مدفوع بیرون بیاید و روی تشک آبی قرار بگیرد.
8. این کار را هر ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید تا روده‌های شما خالی شوند. هنگامی که پس از دو بار تحریک به فاصله ۵ تا ۱۰ دقیقه هیچ مدفوعی خارج نشد، این کار را متوقف کنید.
9. باسن و مقعد خود را با دستمالهای نم دار یا کاغذ توالت تمیز کنید.
10. همه وسایل استفاده شده را در کیسه پلاستیکی بگذارید و آنرا در سطل آشغال بگذارید.

استفاده از شیاف

ممکن است لازم باشد حرکت‌های روده را بوسیله یک شیاف طبی آغاز کنید. معمولاً اگر سطح آسیب‌دیدگی شما T12 یا بالاتر از آن باشد به این کار نیاز دارید. شیاف طبی برای آنکه بتواند کار کند باید در تماس با دیواره راست روده قرار گیرد. پیش از وارد کردن شیاف دستکش بپوشید و با انگشت خود مطمئن شوید که مدفوع در مقعد وجود ندارد. اگر مدفوع وجود داشته باشد، به آرامی قسمتی از آن را با انگشت بیرون بیاورید. اگر شیاف را درون مدفوع وارد کنید کار نمی‌کند.

برای وارد کردن شیاف، دستکش بپوشید و با انگشت آنرا کاملاً با روغن چرب کنید. شیاف را در پشت ماهیچه جمع‌کننده مقعد و بر روی دیواره راست روده قرار دهید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه منتظر بمانید تا اثر آن آغاز شود. استفاده از شیاف در حالتی که روی تخت هستید ممکن است ساده‌تر باشد. در هنگام استفاده از آن وقتی که روی چهارپایه توالت یا روی توالت هستید ممکن است از دست شما بیافتد.

این روش در انگلیسی به اصطلاح "digital stimulation" نامیده می‌شود زیرا کلمه digit به معنای انگشت نیز هست.

راهنمایی‌هایی برای کارکردن معمولی شکم

فیبر مصرف کنید: خوراکیهایی که میزان بالایی از فیبر دارند به حرکت مدفوع در درون روده‌ها کمک می‌کنند. فیبر همچنین به شکل مناسب مدفوع نیز کمک می‌کند. تلاش کنید دست کم ۱۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز بخورید.

آب بنوشید: نوشیدن مقدار زیاد آب به سادتر شدن حرکت مدفوع در روده‌های شما کمک می‌کند. تلاش کنید هر روز 2 تا 3 لیتر آب مصرف کنید.

ورزش منظم: ورزش کردن بطور منظم به کار کردن منظم شکم کمک می‌کند و دفع مواد از روده‌ها را سادتر می‌کند. تلاش کنید دست کم دو بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه تمرینات ایروبیک را انجام دهید. همچنین تمرینات قدرتی را نیز دست کم دو بار در هفته انجام دهید.

رژیم غذایی خود را بشناسید: رژیم غذایی می‌تواند تأثیر بسیار بزرگی بر ترتیب کار روده‌ها و شکم داشته باشد. معمولاً برای آنکه دریابید چه رژیمی برای شما مناسب است به کمی سعی و خطا نیاز دارید.

مشکلات احتمالی

تغییر در ترتیب کار شکم شما: رنگ، مقدار، و میزان سفتی مدفوع خود را چک کنید. ترتیب کار شکم شما می‌تواند توسط رژیم غذایی یا میزان سلامتی بدن شما تحت تأثیر قرار بگیرد. اگر تغییرات عمده‌ای در ترتیب کار شکم خود مشاهده می‌کنید یا اگر متوجه خون در مدفوع خود شدید با پزشک خود صحبت کنید.

بواسیر: بواسیر یک تورم کوچک به اندازه دانه انگور در بافتهای نزدیک مقعد است. در هنگام انجام تحریک انگشتی ممکن است متوجه وجود بواسیر شوید. این مشکل ممکن است موجب شود مقدار کمی خون روی انگشت خود یا در مدفوع ببینید. اگر دچار بواسیر هستید با پزشک خود صحبت کنید.

پاسخ عصبی خودکار یا: **Autonomic Dysreflexia (AD)** پر شدن کامل روده بزرگ یا مثانه دلایل زا یکی رخ دادن AD است. اگر آسیب‌دیدگی کامل نخاعی در سطح آسیب‌دیدگی T6 یا بالاتر دارید، در خطر دچار شدن به AD قرار دارید. AD شامل افزایش خطرناک میزان فشار خون است و یک مورد اورژانسی پزشکی می‌باشد. اگر فشار خون شما از 20 - 40 میلی‌متر جیوه بیشتر شود و عوارض مربوط به آن را داشته باشید دچار AD شده‌اید و باید فوراً در مورد آن اقدام کنید. AD اگر درمان نشود می‌تواند موجب سکنه مغزی، حمله عصبی و مرگ شود. برای یادگیری بیشتر جزوه پاسخ عصبی خودکار (Autonomic Dysreflexia) Spinal Cord Essentials را ببینید.

اگر عوارض AD را دارید، باید هر چه زودتر مثانه و روده‌های خود را خالی کنید:

- سردرد ضربه‌ای
- عرق کردن یا سرخ شدن صورت
- برآمدگیهای قرمز کوچک روی پوست و سیخ شدن موهای دست و پا
- افزایش گرفتگی ماهیچه‌ها
- گرفتگی بینی
- تار شدن دید چشمها
- دیدن نقطه‌هایی پیش چشم
- حالت تهوع

برای اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.

مراقبت از خود



- احساس مزه فلز در دهان
- احساس اضطراب
- دشواری تنفس
- ضربان قلب بسیار پایین

گاهی اوقات تحریک انگشتی می‌تواند موجب AD شود. استفاده از ژل بی‌حس کننده می‌تواند در این موارد به فرد کمک کند. درباره آنکه کدام ژل برای شما مناسب است با پزشک خود مشورت نمایید.

برای اطلاعات بیشتر درباره سطح آسیب‌دیدگی، جزوه آسیب‌دیدگی نخاع Spinal Cord Essentials را ببینید.

برای اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.

مراقبت از خود

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sb1-2015-06-09

نسخه اصلی نوشته شده توسط 2015 University Health Network – Toronto Rehab, Sharon Ryan. همه حقوق محفوظ است. عبارت سلب مسئولیت: اطلاعات تنها بمنظور آموزش ارائه شده است. در مورد نگرانی‌های خاص یا درمان‌های پزشکی با متخصص دارای صلاحیت پزشکی مشورت نمایید. University Health Network هیچ مسئولیتی در رابطه با هر گونه خسارت یا آسیب ناشی از اشتباه یا حذف مطالب در این نوشته را برای خود مفروض نمی‌داند و مسئولیت را از خود سلب نمی‌کند.