

**جهت کمک به تخلیه منظم روده ، باید موارد زیر مورد توجه**

**قرار گیرد:**

- ایجاد نظم و زمان بندی
- رژیم غذایی
- ورزش و فعالیت بدنی
- وضعیت استقرار بدن
- ماساژ
- تحریک واکنش های معدی - روده ای
- استفاده از انما و شیاف
- منظم نمودن زمان اجابت مزاج
- تخلیه دستی

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام  
عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ صبح و واحد پرستار پیگیر در  
ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ و روزهای شنبه و سه شنبه  
از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود  
مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان - بدو ورود به بخش  
-حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.

خط مستقیم - ۵۵۲۳۷۲۶۰  
۹۴

داخلی ۳۳۱ -- ۵۵۲۲۸۵۹۳

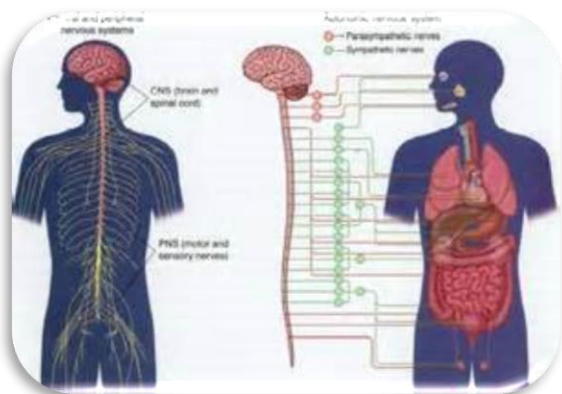
سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

سایت بیمارستان :

[WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR)

شماره های تماس :

۴ - ۵۵۲۲۸۵۸۱



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت  
بیمارستان شهدای هفتم تیر

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده : دکتر دانشی

کد : Pa-HPT-63

## مشکلات مربوط به سیستم گوارشی در بیماران آسیب نخاعی :

وقتی که نخاع دچار آسیب می شود ، پیام های عصبی دیگر قادر نیستند از طریق نخاع بین روده و مغز مبادله شوند . به همین دلیل هنگام اجابت مزاج ، فرد نمی تواند هیچ گونه کنترل ارادی بر روی آن داشته باشد . اغلب بیماران یبوست مزمن و عدم کنترل اجابت مزاج و استفاده از پوشک را ذکر می کنند . بسته به نوع ضایعه نخاعی ، ممکن است روده انعکاسی و یا روده شل به وجود آید .

## روده انعکاسی :

اگر آسیب نخاعی در سطوح بالاتر از دوازدهمین مهره سینه ای ایجاد شود ، درک و احساس پر بودن راست روده از مدفوع از بین می رود . بدین مفهوم که بطور کلی وقتی راست روده پر می شود ، واکنش تخلیه مدفوع اتفاق افتاده و روده تخلیه خواهد شد . این نوع از مشکلات دفع را " روده انعکاسی " یا " دفع حاصل از تحریک اعصاب حرکتی فوقانی " می نامند . این مسئله می تواند از طریق برنامه دفع مدفوع در یک زمان و مکان مشخص کنترل گردد .

## روده شل :

آسیب نخاع در سطوح پائین تر از دوازدهمین مهره سینه ای می تواند باعث اختلال در واکنش دفع مدفوع و شل شدن ماهیچه اسفنکتر مقعد گردد . این مشکل را " روده شل " یا " دفع حاصل

از تحریک اعصاب حرکتی تحتانی " می نامند . کنترل دفع در این نوع مشکل روده ای ممکن است نیازمند تلاش بیشتری جهت حرکت مدفوع جهت تخلیه و یا دفع دستی مدفوع می باشد .

## مشکلات مربوط به عملکرد روده در مواقع آسیب نخاعی کدامند ؟

مشکلات مربوط به عملکرد روده در مواقع آسیب نخاعی عبارتند از :

اختلال در حس ، هموروئید ، به هم فشردگی مدفوع ، بی اختیاری مدفوع و یبوست .

بعد از آسیب نخاعی هدف از کنترل اجابت مزاج چیست ؟

- حفظ توانایی اجابت مزاج
- جلوگیری از دفع غیر منتظره

## آموزش کنترل اجابت مزاج :

به صورت صاف بر روی توالت یا صندلی مخصوص بنشینید . توجه داشته باشید که همزمان با حرکت نزولی مدفوع به سمت راست روده ، نیروی جاذبه نیز می تواند به تخلیه روده کمک کند .

روده اندامی است که می تواند عادت کند . بنابراین بایستی یک روال منظم دنبال شود تا تخلیه روده در یک زمان منظم ، قابل پیش بینی ، مناسب و راحت انجام شود .

خوردن غذا و نوشیدن مایعات می تواند واکنشهای تحریک

کننده حرکات دودی را فعال کنند، بنابراین مهم است که در مصرف رژیم غذایی نظم وجود داشته باشد .

عفونتها ، مصرف نوشابه های الکلی ، آشفتگی های احساسی ، استرس و آنتی بیوتیکها از محدود شرایطی هستند که می توانند عادات روده را تغییر داده و باعث اسهال یا یبوست شوند . جهت کمک به دفع مدفوع ، مصرف مواد غذایی حاوی فیبر توصیه می شود

## این مواد شامل :

✓ غلات ( نان جو و نان گندم سبوس دار )

✓ حبوبات ( عدس و لوبیا قرمز )

✓ سبزیجات دارای برگ سبز

✓ مصرف انواع میوه ها ، بخصوص مصرف میوه با پوست آنها

✓ کاهش مصرف برنج و نان و چربی در رژیم غذایی

✓ مصرف روزانه حداقل ۸ لیوان آب