



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تأهيل إصابات الدماغ: برنامج رعاية الأمعاء والتحكم بالإخراج

Bowel and bladder program

**Traumatic Brain Injury (TBI) Rehabilitation
Program**

برنامج رعاية الأمعاء والتحكم بالإخراج

قد تتضرر منطقة الدماغ التي تتلقى الرسائل من المستقيم المسؤول عن حركة الأمعاء بعد إصابة الدماغ وتسبب مشاكل بالأمعاء، كما أن النظام الغذائي، وقلة النشاط وبعض الأدوية قد تؤثر أيضاً على نوع البراز.

و يمكن أن تشمل أعراض الإصابة:

- فقدان السيطرة على الإخراج.
- إرتخاء حركة الأمعاء (الإسهال).
- أو صعوبة حركة الأمعاء (الإمساك) .

أعمل مع الطبيب أو الممرضة لوضع برنامج رعاية الأمعاء يومياً وتذكر بأن الالتزام بتعليمات الفريق المعالج بالتقيد والالتزام بالروتين الغذائي يعتبر من أهم العوامل المساعدة على نجاح البرنامج والوصول إلى نتائج مرضية.

برنامج التحكم بالإخراج:

احتفظ بسجل لمراقبة أي تغيرات في طريقة الإخراج.

ضع وقتًا منظمًا بشكل دائم للجلوس على المراض، كأن أن يكون بعد وجبة الطعام أو الاستحمام.

علمًا بأنه قد يطلب منك الجلوس على المراض مرتين أو 3 مرات في اليوم أثناء وجودك في المستشفى.

كن صبوراً فقد تستغرق 15 إلى 45 دقيقة حتى تتحرك الأمعاء.

اجلس على المراض حتى تشعر بأن أمعاءك فارغة.

حرك معدتك بلطف لمساعدة البراز على المرور من خلال القولون.

عندما تشعر بالحاجة إلى الذهاب إلى الحمام، استخدم المرحاض على الفوراً وبدون تأخير.

في حالة ضعف الادراك فإنه ينصح بالاستفسار من المريض عن الحاجة للتبول بشكل متكرر.

اشرب الكثير من الماء.

تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكة والخضروات والحبوب الكاملة.

تحدث مع طبيبك أو الممرضة حول تناول أدوية معينة للمساعدة.



في حال الإسهال ينبغي مراعاة ما يلي:

التقليل من كمية الحليب وعصير الفواكة والفول واللبازلاء، لأن هذه الأطعمة تهيج الأمعاء ويمكن أن تسبب الإسهال.

كن واعياً بالعلامات التي تنبهك بضرورة الإخراج، مثل الشعور بعدم الراحة، وإخراج الغازات، ووجود الغثيان أو تقلصات في الأمعاء.

لا تهمل الجلوس على المرحاض أو كرسي الحمام لمدة 20 إلى 30 دقيقة بعد تناول الطعام.

تحدث مع طبيبك حول الأدوية التي تتناولها فبعض الأدوية، مثل المضادات الحيوية قد تسبب الإسهال.



في حال الإمساك ينبغي مراعاة ما يلي:

❗ كن نشيطاً وقم بالمشي إن كان باستطاعتك أو أسأل فريق التأهيل عن التمارين المناسبة إذا كنت تستخدم الكرسي.

❗ تناول الفواكة المجففة (كالبخاري) واشرب عصير الفواكة يومياً.

❗ تحدث إلى طبيبك أو الممرضة عن أخذ حقنة شرجية، أو ملينات لجعل حركات الأمعاء سهلة.

❗ تحدث مع طبيبك حول الأدوية التي تتناولها مثل حبوب تخفيف الألم ومدرات البول والأدوية المضادة للتشنجات لأن تلك الأدوية يمكن أن تسبب الإمساك.

التحكم بالمثانة:

يتحكم الدماغ بوظيفة المثانة وبالتالي فإن إصابة الدماغ قد تسبب مشاكل للمثانة مثل: سلس البول أو الاحتباس.

في هذه الحالة فإن العمل مع الطبيب أو التمريض لوضع برنامج يومي لرعاية المثانة سيدرس من السيطرة على المثانة ويقلل من خطر التهابات المسالك البولية.



برنامج الرعاية بالمشانة:

أحتفظ بمذكرة لتسجيل وقت وكمية البول.

اجعل لك روتيناً في استخدام المراض في أوقات منتظمة، على الأقل مرة كل 2-4 ساعات خلال النهار والليل، واحرص على استخدام المراض قبل العلاج وممارسة الرياضة.

حافظ على نظافة الجلد بالماء والصابون.

بعد الاستحمام، استخدم مرطباً أو كريماً عازلاً، مثل الفازلين، وأكسيد الزنك أو كريم الحفاضات، للحفاظ على الجلد من البول والرطوبة.

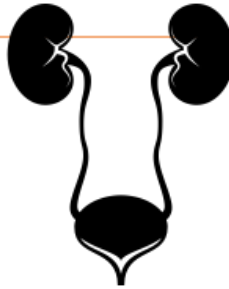
اشرب الكثير من السوائل، على الأقل ثمانية أكواب في اليوم للمساعدة على غسل البكتيريا من المسالك البولية والوقاية ومنع العدوى، وقد يفيدك في هذا الأمر الماء وعصير التوت البري.

لا تشرب شيئاً قبل النوم بـ 2-4 ساعات واحرص على إفراغ المثانة قبل النوم لمنع وقوع حدوثه ليلاً.

تحدث إلى طبيبك أو التمريض عن الأدوية التي يمكن أن تساعدك.

علامات التهاب المسالك البولية:

- ألم أو حُرقة عند التبول.
- حمى.
- رغبة ملحة في التبول في كثير من الأحيان.
- ضغط في أسفل البطن.
- البول ذا رائحة كريهة أو يبدو غائماً أو محمراً.
- قد يكون هناك ألم في الظهر أو الجانب تحت الأضلاع.





سلس البول:

وهو عدم القدرة على التحكم بالمثانة عندما إفراغ البول، أو عدم إدراك الشخص المصاب بالحاجة إلى استخدام المراض.

في حال سلس البول ينبغي مراعاة ما يلي:

- استخدم المراض أو مبلولة السرير في أوقات منتظمة، على الأقل مرة كل 2-4 ساعات.
- راقب التسجيل الخاص بك من حيث كمية و عدد المرات التي تبولت فيها، وإذا كان هناك وقت معين من اليوم يتكرر فيه حدوث سلس البول فاحرص على استخدام المراض قبل ذلك الوقت ب 30 دقيقة.

- مارس تمارين التأهيل لتحسين قوة عضلات الحوض.
- تحدث إلى طبيبك أو التمريض حول استخدام منتجات سلس البول، مثل الحشوات وحفاضات الكبار، وعليك حينئذ تغييرها بانتظام، حتى إذا كانت جافة لإبقاء جلدك صديًا، و من الممكن استخدام الحشوات سهلة الغسل لحماية الأثاث.
- بالنسبة للمرضى الذكور قد يستخدمون القسطرة والواقى الذكري لجمع البول (لا ينصح باستخدامها لفترات طويلة).
- تحدث إلى طبيبك أو التمريض عن الأدوية التي يمكن أن تساعد.



الاحتباس:

هو عدم القدرة على تفريغ البول من المثانة بشكل كامل.

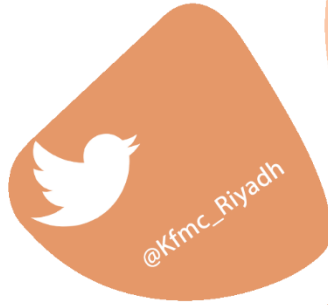
في حال الاحتباس ينبغي مراعاة ما يلي:

- تناول الدواء الموصوف حسب تعليمات الطبيب.
- بإمكان فريق التمريض استخدام ماسح المثانة لتقييم كمية الإفراغ المتبقي، وهذا يقيس كمية البول الباقي في المثانة بعد التبول.
- قد يوصي الطبيب باستخدام القسطرة المتقطعة (وتسمى القسطرة الذاتية أو المباشرة) حيث يتم وضع أنبوب القسطرة في المثانة بما يكفي لتصريف البول، وبمجرد أن تصبح المثانة فارغة، تتم إزالة الأنبوب.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM1.18.000316

