
بی اختیاری دفعی

دکتر محمد وفایی

رئیس انجمن استومی ایران

www.ketab.ir

سرشناسه	:	وفائی، محمد
عنوان و نام پدیدآورنده	:	بی اختیاری دغمی / محمد وفایی.
مشخصات نشر	:	تهران: سالمی: اجمن استومی ایران، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص. : مصور، جدول.
شابک	:	978-964-8760-95-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	بی اختیاری مدفوع
موضوع	:	بی اختیاری مدفوع -- درمان
ردمبندی کنگره	:	۱۳۹۰ و ۲ الف / RCA۶۶
ردمبندی دیویی	:	۶۱۶/۳۵
شماره ی کتابخانه ای	:	۳۳۹۹۷۷۵



- بی اختیاری دغمی
- تألیف: دکتر محمد وفایی
- ناشر: نشر سالمی با همکاری انجمن استومی ایران
- نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۰
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- صفحه آرای: مهرداد عمیدی مقدم
- لیتوگرافی: آبرنگ چاپ، صحافی: معرفت
- بها: هدیه
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۶۰-۹۵-۸

مراکز پخش و فروش

• نمایشگاه و فروشگاه مرکزی جامعه تگر و نشر سالمی

تهران: غ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران - غ قهر رازی - غ نظری غربی - شماره ۸۴ - واحد ۱ - تلفن: ۶۶۴۹۳۷۱۶ - ۶۶۴۹۳۱۸۷

فهرست مطالب

۸	پیش گفتار
۱۰	عملکرد طبیعی دفع
۱۲	هر چند وقت باید دفع مدفوع داشته باشیم ؟
۱۲	چگونه عمل دفع تحت کنترل قرار می گیرد ؟
۱۴	کنترل مدفوع بستگی به عوامل چندی دارد
۱۵	برای عملکرد مناسب این مکانیزم نیاز به چند چیز است
۱۶	نشست مدفوع
۱۶	چند درصد از مردم نشست مدفوع دارند ؟
۱۶	احساسات درخصوص بی اختیاری مدفوع
۱۷	دلایل نشست مدفوع و بی اختیاری مدفوعی
۱۷	دلایل متداول ایجاد بی اختیاری
۱۸	آسیب دیدگی ماهیچه های مقعد
۱۹	دلایل آسیب دیدگی اسفنکترهای مقعد
۲۱	اسهال
۲۲	یبوست
۲۳	آسیب های عصبی یا بیماری های عصبی
۲۳	دیستنت یا افتادگی عضلات کف لگن
۲۶	آسیب های انگلی
۲۶	زمان مراجعه برای درمان
۲۶	مشکلاتی که به حساب بی اختیاری نباید گذاشته شود
۲۷	چه کسی می تواند به شما کمک کند ؟
۲۷	برای تشخیص به چه آزمایش هایی نیاز دارید ؟
۲۷	سؤالاتی که ممکن است از شما پرسیده شود
۲۸	مانومتري
۲۹	آندوسونوگرافی (اولتراساند) داخل مقعد

۳۰	عکس رنگی از روده بزرگ و کولونوسکوپی
۳۰	دفعوگرافی و MRI داینامیک
۳۲	الکترومایوگرافی EMG
۳۲	جدول زمانی دفع مدفوع
۳۴	درمان
۳۴	درمان های غیر جراحی
۳۵	انسداد نسبی خروجی های کف لگن
۳۶	برنامه و زمان بندی دفع
۳۶	تمرینات اسفنکتری
۳۷	این عضلات کجا هستند ؟
۳۷	یادگیری انجام تمرین
۳۷	دیگر ورزش های اسفنکتری
۳۹	نکاتی که به شما برای ورزش اسفنکتری کمک می کند
۴۰	بایوفیدبک یا تربیت عضلات دفعی
۴۰	تحریک عصب ساکرال
۴۱	تحریک الکتریکی
۴۱	اجابت مزاج
۴۲	مقاومت در برابر احساس دفع
۴۳	نوبت بعدی وقتی نیاز به دفع مدفوع دارید
۴۵	خالی نگه داشتن روده
۴۵	آیا غذاها یا نوشیدنی ها تاثیر دارند ؟
۴۶	تنظیم کردن مصرف فیبر در غذا
۴۶	درمان های کمکی و مکمل
۴۷	جراحی
۴۷	ترمیم اسفنکتر آنال
۴۷	ترمیم خلفی اسفنکتر
۴۸	پرولاپس رکتوم
۴۸	پیشرفت های جدید در انتقال عضله
۴۹	آیا من احتیاج به کیسه دارم ؟ کولوستومی چیست ؟

- ۴۹ چرا مراقبت از پوست مهم است ؟
- ۴۹ چرا ممکن است پوست زخم شود ؟
- ۵۰ توصیه های لازم
- ۵۰ نکاتی برای پیشگیری از زخم
- ۵۲ اگر در حال حاضر زخم پوستی دارید
- ۵۲ بی اختیاری گاز
- ۵۴ نکات قابل توجه برای کاهش نفخ
- ۵۵ نکاتی در جهت گاز و بوی بد
- ۵۵ بهداشت شخصی
- ۵۵ ورزش های تقویت اسفنکتر
- ۵۵ کنترل یا حذف بوی بد
- ۵۶ بعضی نکات غذایی
- مدیریت و کنترل وضعیت هنگام تراوشات روده (نشستن کردن ،
- بی اختیاری مدفوع)
- ۵۷ پد و شورت مخصوص (ایزی لایف)
- ۵۷ توپی با درپوش مقعد
- ۵۸ برنامه ریزی برای سفر
- ۵۹ بی اختیاری و شبه بی اختیاری در اطفال
- ۵۹ آزمایشات
- ۶۰ درمان
- ۶۱ نکاتی که پزشک از مادر می پرسد
- ۶۲ درمان جراحی
- ۶۳ بی اختیاری ادراری
- وظیفه دستگاه ادراری چیست و از چه قسمت هایی تشکیل شده
- ۶۳ است ؟
- ۶۴ ادرار کردن طبیعی چگونه انجام می شود ؟
- ۶۴ انواع بی اختیاری ادرار
- ۶۵ علل بی اختیاری ادراری کدامند ؟
- ۶۶ درمان بی اختیاری ادراری

پیش گفتار

انجمن علمی مراقبت‌های استومی به منظور پشتیبانی و استغنائی انجمن خیریه استومی، بی‌اختیاری و زخم به همت پزشکان متعهد انجمن علمی و مساعدت وزارت محترم بهداشت و شخص آقای دکتر ممتازمنش تأسیس و شروع به فعالیت‌های انتشاراتی و علمی نموده است و این کتاب با عنوان بی‌اختیاری مدفوعی و ادراری در جهت راهنمایی و برای بیمارانی که به علت فقدان کنترل دچار نقصان بهره‌وری از کیفیت بالای زندگی خود می‌باشند نوشته شده است و تقدیم جامعه می‌شود و امید است تا حدودی بتواند راهنمای نیازمندان آن قرار گیرد.

انجمن خیریه استومی ایران، بی‌اختیاری و زخم عضو انجمن‌های استومی بین‌المللی است و طبق منشور انجمن‌های استومی بین‌المللی موظف به آموزش و مراقبت از استومی، زخم‌های مربوط به آن و بی‌اختیاری می‌باشد.

بی‌اختیاری طیف وسیعی است که از بی‌اختیاری باد در مراحل ابتدایی تا مدفوع شل و مدفوع سفت گسترش دارد و در صد کسانی که از مراحل ابتدایی و متوسط این مشکل ناراحت هستند بسیار بسیار زیادند و شامل اشخاص مسن و خانم‌های چندزا یا پس از اعمال جراحی مقعد و کسانی که دچار عادت‌های زور زدن زیادی و/یا خوردن همیشگی ملین‌ها و وسواس هستند می‌باشند و این طیف نیاز به راهنمایی‌های اولیه در مورد چگونگی عملکرد دستگاه گوارش، و تا حدی ساختار تشریحی مقعد و مکانیسم دفع و تغذیه مناسب و راه حل‌های ورزشی عضلات مقعد و آموزش‌های ضروری دیگر دارند که بتوانند با درک علمی مناسب و سنجیده، خود را توجیه نموده و با زندگی تطبیق دهند تا از شرمندگی‌هایی در بین خانواده و اجتماع که صدمه به کیفیت زندگی آن‌ها می‌زند جلوگیری نمایند. ضمناً افراد عادی نیز برای کسب اطلاعات عمومی که ممکن است برای خود یا خانواده آن‌ها پیش بیاید ضروری است به بعضی نکات بهداشتی این کتاب که به زبان خود آن‌ها نگاشته شده است توجه نمایند. باید که انجمن علمی مراقبت‌های استومی و انجمن خیریه استومی، زخم و بی‌اختیاری به وظیفه خود در حد مقدرات عمل نموده و گام اول را برداشته باشد و امید است که کمبودها و نواقص آن را به اطلاع انجمن برسانید تا در چاپ بعدی اصلاح گردد.

در اینجا انجمن وظیفه خود می‌داند از خانم پروفیسور نورتن یکی از اساتید آموزش پرستاری در بیمارستان سنت مارکز لندن هستند و اجازه دادند که از کتاب ایشان مطالبی را اقتباس نمایم تشکر نماید. ایشان در مدت ۴ روز تدریس خود در انجمن استومی خدمت ارزنده‌ای در جهت بالا بردن دانش پرستارهای شرکت کننده انجام دادند.

لازم به ذکر است برخی از واژه‌های پزشکی عنوان شده ممکن است به نظر شما آشنا نباشد، چنانچه به لغتی برخوردید که نیاز به توصیف داشت به فهرست لغات مراجعه

نمایید .

انجمن خیریه استومی از تقاضای کمک و طرح مشکل و مراجعه شما به انجمن استقبال می نماید . پرستاران انجمن خیریه که مشتاق به کمک رسانی به افرادی با «مشکلات در دفع» هستند سعی در پاسخگویی به سوالات شما را دارند و با صدها نفر دیگر مشابه مشکلات شما برخورد داشته اند . همچنین در موارد بی اختیاری هایی که با صدمات جدی مواجه باشد انجمن توانایی راهنمایی های لازم را دارد . پس با انجمن در ارتباط باشید .

انجمن خیریه استومی - بی اختیاری - زخم ، تهران خیابان فاطمی ، روبروی وزارت کشور ، خیابان چهارم ، کوچه اسماعیل زاده علیشاه ، پلاک ۶

تلفکس : ۸۸۹۵۲۲۶۱ - ۸۸۹۶۹۶۰۲

سایت : www.iranostomy.com

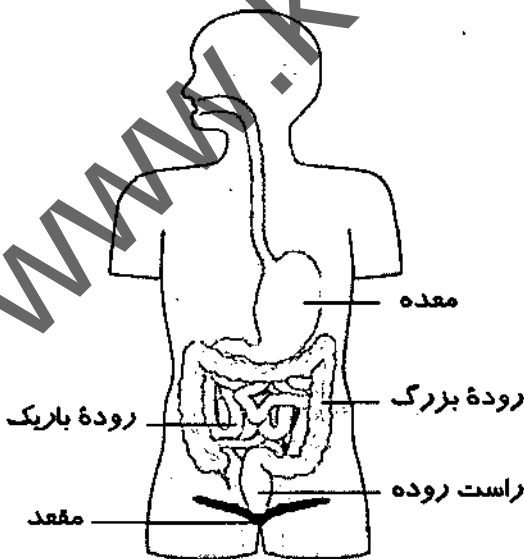
ایمیل : info@iranostomy.com

عملکرد طبیعی دفع

بسیاری از مردم کنترل دفع را بی‌اهمیت انگاشته و نیازی به اهمیت و توجه خاص به آن نمی‌بینند؛ مگر اینکه طی روز، چند دقیقه‌ای برای خالی کردن روده خود در توالی وقت صرف کنند.

به هر حال کنترل دفع یک فرآیند پیچیده است که هنوز کاملاً مشخص نگردیده است و شامل هماهنگی و همکاری بین اعصاب و ماهیچه‌های مختلف لگن، روده و شکم می‌باشد.

روده‌ها بخشی از دستگاه گوارش بوده و نقش آن‌ها در هضم غذایی که می‌خوریم جذب مواد مفید و خوب و بازگرداندن این مواد به گردش خون می‌باشد و در نهایت جیاسازی مواد دفعی غذاها که قابل استفاده برای بدن نمی‌باشد. این فرآیند از دهان آغاز و به انتهای دستگاه گوارش که مقعد است ختم می‌گردد. در روده کوچک که قسمتی از روده است مقدار مفید غذا جذب می‌گردد. روده کوچک روزانه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ سی‌سی مواد دفعی را به کولون می‌رساند و کولون یا روده بزرگ قسمتی است که مواد دفعی را می‌گیرد و این مواد دفعی حاوی ماده‌ای غلیظ مشابه یک سوپ نخود فرنگی است. زمانی که این سوپ به کولون رسیده است کار کولون جذب مایعات آن می‌باشد که هم‌چنان‌که این مواد داخل کولون حرکت می‌کند، این کار جذب صورت می‌گیرد تا زمانی که تدریجاً تفاله این مواد شکل مدفوع به خود گیرد (شکل ۱).



شکل ۱

معده، روده باریک، روده بزرگ، رکتوم، مقعد