

www.omurilik.org.tr

OMURİLİK HASARI VE BARSAK PROBLEMLERİ



Bu kılavuz, bir eğitim aracıdır. Eğer doktorunuzla barsak problemlerinizi için bir tedavi planlıyorsanız onunla da paylaşmaktan çekinmeyin.

İÇİNDEKİLER

- Bu kılavuz neden önemli?
- Barsak ne demektir ve nerededir?
- Barsaklar nasıl çalışır?
- Omurilik hasarı sonrası barsak çalışması nasıl etkilenir?
- Barsak programı ne demektir?
- Barsak bakımı ne demektir?
- Rektal stimülasyon (uyarma) ne demektir?
- Dijital rektal stimülasyon (parmakla rektal uyarma) nasıl yapılır?
- Doktoruma hangi konularda bilgi vermeliyim?
- Barsak bakımını nasıl yapmalıyım?
- Barsak hareketlerini uyarmak için neler yapabilirim?
- Barsak bakım kaydı ne demektir?
- Barsak bakımında bağımsız olabilir miyim?
- Ne yiyip içmem gerekiyor?
- Barsak programında kullanılan ilaçlar nelerdir?
- Güvenli barsak bakımı için ipuçları
- Hangi sıklıkta barsak bakımımı gözden geçirmeliyim?
- Ne zaman doktora başvurmaliyim?
- Sık sorulan sorulara cevaplar
- Cerrahi işlemler hakkında bilmem gerekenler

Bu kılavuzu kimler okumalı?

Bu kılavuz Omurilik Hasarı (OH) sonrası barsak işlevlerinin nasıl etkilendiğini ve barsak çalışmasındaki değişikliklerle nasıl başa çıkılacağını öğrenmek isteyen kişiler için bilgilendirme amaçlı hazırlanmıştır. Bu durumun klinik adı nörojenik barsaktır.

Omurilik hasarı olan yetişkinler:

- Yeni OH olan bireyler
- Uzun yıllardır OH ile yaşayan bireyler

Bakıcılar:

- Aile üyeleri
 - Arkadaşlar
 - Kişisel bakım görevlileri
- Sağlık uzmanları:
- Aile hekimleri
 - Rehabilitasyon uzmanları

- Diğer hastane personeli

Bu kılavuz neden önemli?

OH sonrası vücudunuzun çalışmasında değişiklikler olur ve siz bu konularda ne yapacağınızı bilemeyebilirsiniz. Bazı kişiler için barsak problemleri hakkında konuşmak çok kolay olmayabilir.

OH olmayan insanlar tuvalete gitmek zorunda oldukları zamanı hissederler ve uygun bir ortam bulana kadar dışkılamayı erteleyebilirler. Uygun ortam olduğunda ise gevşeyerek dışkı akışına izin verirler. Bu nedenle bir şemaya ihtiyaç duymazlar.

OH olan bireyler genellikle dışkının varlığını hissetmezler ve dışkıyı boşaltmak için yardıma ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle barsak ihtiyaçları konusunda daha çok düşünmek ve plan yapmak gerekir. Ancak iyi oluşturulmuş bir barsak programı OH sonrası size daha sağlıklı ve daha mutlu bir hayat yaşamanıza yardımcı olabilir.

Barsak programı;

- Plansız barsak hareketlerinizi önlemeye yardımcı olacaktır
(barsak kazası, dışkı kaçırma veya inkontinans da denebilir)
- Kabızlık gibi sağlık problemlerinizi azaltmanıza yardımcı olacaktır
- Vücut işlevinizin kontrolünün sizde olması endişelerinizi azaltacaktır
- İşiniz ve sosyal ortamlarda güveninizi artıracaktır.

KONUŞMAK

Tuvalet ile ilgili konular kişiye özel konular olarak kabul edilir. Bu nedenle bu konular hakkında yakınlarınızla ve doktorunuzla konuşmak zor olabilir. İlk başta barsak işlevleriniz hakkında konuşmak daha zor olacaktır ancak konuştukça giderek daha kolay olduğunu göreceksiniz. Mizah bu konuda çekingenliğinizi azaltmada yardımcı olabilir.

Barsak ne demektir ve nerededir?

Yediğimiz içtiğimiz her şey ağızımızdan sindirim sistemimize gider. Sindirim istemi; ağız, yemek borusu, mide, ince barsak, kalın barsağı kapsar ve anüste sonlanır.

Barsaklar nasıl çalışır?

Sindirimi sistemi yediklerimizi ve içtiklerimizi küçülterek vücudun kullanabileceği yapılara ve kullanamadıkları atıklara ayırıştırır. Barsaklardaki dalga şeklindeki hareketler besinlerin sindirim sistemi içerisindeki hareketini sağlar. Vücudun kullanamadığı besinlerden kalan atıklar kalın barsakta hem depolanır, hem de dışkı olarak boşaltılır.

Omurilik hasarı sonrası barsak çalışması nasıl etkilenir?

Nörojenik barsak, dışkının depolanması ve atılmasının bozulduğu bir durumdur. OH sonrası sinir sistemi barsak işlevlerini önceden yaptığı gibi kontrol edemez.

OH sonrası dışkının hissedilmesi, istenildiği zaman tutularak dışkı kaçağın engellenmesi ve istenildiği zaman boşaltılması bozulabilir.

OH sonrası hasarın seviyesine göre genel olarak iki tip nörojenik barsak tipi bulunur.

OH'ye göre sizde var olan barsak tipi nasıl bir barsak programı uygulamanız gerektiğini belirleyecektir.

1- REFLEKS BARSAK

Genellikle servikal (boyun) veya torakal (sırt) seviyesindeki hasarlar buna sebep olur.

Hasar seviyesi altındaki omurilik hala refleks olarak barsak hareketlerini devam ettirebilir.

Yani hissetmeseniz de barsak hareketiniz vardır. Yine dışkının çıkışta birikmesi refleks bir boşaltmayı tetikleyebilir. Refleks yanıtlar devam ettiği için parmak veya ilaçlarla uyarıya barsaklar refleks yanıt verirler.

2- AREFLEKS BARSAK (REFLEKSİZ BARSAK)

Bu durum genellikle omuriliğin sonuna doğru alt seviye yaralanmalarda (T12 altındaki seviyeler) ve barsağa giden sinir dalların yaralanmasında olur. Barsak omurilikten gelen refleksler ile kontrol edilemez. Bu itici hareketlerin ve anal sfinkter kontrolünün azaldığı anlamına gelir.

Barsak programı ne demektir?

Barsak programı; OH sonrası nörojenik barsak tedaviniz için oluşturulan tedavi planının tümüdür.

Diyet: Ne, ne kadar ve ne zaman yiyip içmelisiniz

Aktivite düzeyi: Günün hangi saatinde, hangi hareketleri, hangi pozisyonunda, ne kadar süre ile yapmalısınız

İlaçlar: Barsak programı için veya diğer nedenlerle aldığınız ve barsak hareketlerini etkileyecek tüm ilaçlar.

Barsak bakımı: Barsak hareketleriniz ve dışkı boşaltımınızı sağlamak için oluşturulan şemanızın sıklığı ve şekli

Barsak programınız sizin yaşam kalitenizi artıracak şekilde planlanmalıdır.

• Barsak kazalarını önlemeli

- Planlanan zamanda her barsak bakımında düzenli olarak yeterli miktarda dışkının boşaltılmasını sağlamalı

- Barsak bakımı makul bir zamanda ağrısız olarak tamamlanmalı

- Barsakla ilişkili sağlık problemlerini en aza indirmelidir

DÜZENLİ BARSAK BAKIM RUTİNİ İÇİN İPUÇLARI

- OH olan kişiler için düzenli bir barsak bakım şemasının olması çok önemlidir
- Bu şema sizin ihtiyaçlarınıza göre oluşturulmalı ve size özel olmalıdır.
- Doktorunuzla birlikte sizin yaşamınıza en uygun ve ihtiyaçlarınızı karşılayan bir barsak programını planlayın
- Şemada gerekli olduğunda değişiklikler yapabilirsiniz ancak takip ettiğiniz tüm planlara ne olursa olsun uyun.

Barsak bakımı ne demektir?

Barsak programının bir parçasıdır. Barsaklarınızı boşaltmak için yaptığınız işlemlerin tümüdür. Barsak hareketleri ile başlar. Dijital (parmakla) veya ilaçla rektal uyarma gerekebilir.

Rektal stimülasyon (uyarma) ne demektir?

Barsaklardaki hareketi başlatmak için kullanılan bir yöntemdir. Çoğu OH'li birey barsak hareketlerini başlatmak için uyarıya ihtiyaç duyar. Bu iki şekilde yapılabilir:

- Mekanik stimülasyon: Parmak veya stimülan bir araç ile uyari yapılır.
- Kimyasal stimülasyon: Supozituar (fitil) veya mini-enama ile uyari yapılır.

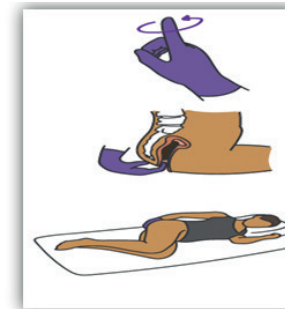
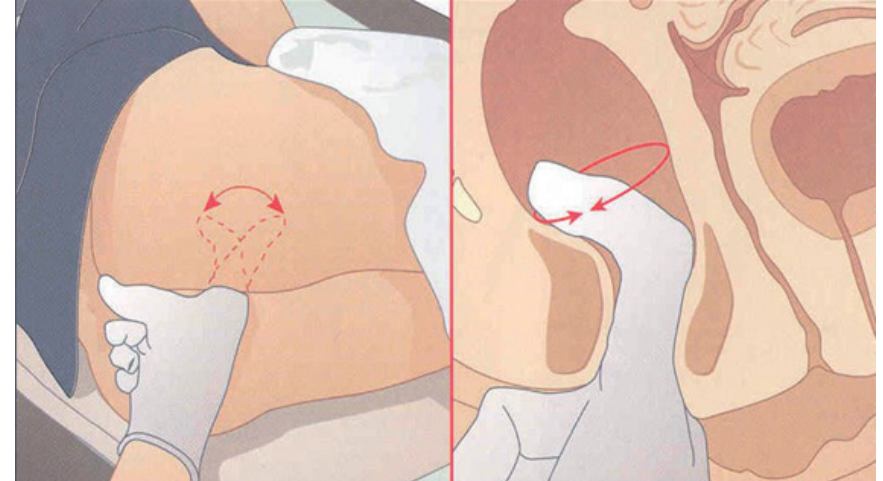
Dijital Rektal stimülasyon (Parmakla rektal uyarma) nasıl yapılır?

Eldiven giyilmiş ve kayganlaştırıcı sürülmüş parmak nazikçe makata 2-4 cm ilerletilir.

Uyari parmağın rektum duvarıyla teması kesilmeden nazik dairesel hareketlerle uygulanmalı. Uyari genellikle 20 saniye sürer. Uyari süresi 1 dakikayı geçmemelidir.

Barsak boşaltımı tamamlanana kadar 5-10 dakika ara ile tekrar edilebilir.

Oturmak veya sol yanınıza yatmak barsak hareketlerinizi uyarabilir. Dijital uyari dış anal sfinkteri gevşetir ve barsak hareketlerini uyarır. Parmakla uyariya başlamanız ile birlikte dışkının rektuma gelmesi çok kısa bir süre alacaktır.



ÖNEMLİ

- Eğer OH T6 veya üzerinde ise rektumdaki dışkı veya rektumu herhangi bir meto ile uyarma otonom disrefleksiye neden olabilir.
 - Dijital rektal uyarıyı yumuşatıcı kullanarak nazıkçe yapmak çok önemlidir. Sert hareketler hem tahriş yapabilir, hem de otonom disrefleksiye neden olabilir.
 - Otonom disrefleksi yaşamı tehdit edebilecek önemli bir sağlık durumudur. Kan basıncınızda ani ve önemli bir yükselme otonom disrefleksinin en tehlikeli bulgusudur.
- (Bu konuyla ilgili daha detaylı bilgi alabilmek için otonom disrefleksi kılavuzuna bakabilirsiniz.)

Doktoruma hangi konularda bilgi vermeliyim?

Herkes için aynı barsak programı uygun değildir. OH'li her bireyin aktivite düzeyi, diyeti, yaşam tarzına göre ihtiyaçları farklı olacaktır.

Doktorunuza şu konuda bilgi vermelisiniz:

Barsak işlevi ile ilgili yeni bir sorun:

- Barsak bakımının yeterli sonuç vermemesi
- Rektal kanama olması
- Barsak bakımının uzun sürmesi
- Çok gaz ve şişkinlik şikayeti olması

Tıbbi geçmişiniz hakkında bilgisi olmalı:

- Şeker hastalığınızın olması
- Sindirim sistemi ile ilgili bir probleminizin (irritabl barsak sendromu, inflamatuvar

barsak hastalığı, kolit vb) olması

- Barsak ameliyatınızın olması

Aldığınız ilaçlar ve diğerleri:

- Kullandığınız tüm ilaçlar
- Kabızlık için kullandığınız ilaçlar ve ne sıklıkta ihtiyaç duyduğunuz
- Alternatif tedavi amaçlı kullandıklarınız
- Alkol kullanım sıklığınız

OH öncesi barsak alışkanlıklarınız:

- Hangi sıklıkta barsaklarınızı boşalttığınız
- Günün hangi saatinde barsaklarınızı boşalttığınız
- Sık kabızlık veya ishal şikayetinizin olup olmadığı

Beslenme şekliniz:

- Günlük ne kadar sıvı aldığınız
- Ne tür besinlerin diyetinizde yer aldığı
- Barsak işlevlerinizi etkileyen besinler
- Sıkıntı yaşadığınız besinler (laktöz intoleransı gibi)
- Baharatlı besinler barsak boşaltımınıza yardımcı oluyor mu?

Barsak bakımımı nasıl yapmalıyım?

- Barsak bakımınızı yemek veya sıcak bir içecek sonrası yapmaya çalışın. Bu dışkıının dışarı daha kolay itilmesine yardımcı olur
- Rahat bir yer bulun ve rahat bir pozisyon alın
- Gizlilik size yardımcı olacaktır

1-REFLEKS BARSAGINIZ VARSA BARSAK BAKIMINDA İZLEYECEĞİNİZ**BASAMAKLAR****A.Belirlediğiniz barsak bakım zamanında ön hazırlıkların yapılması**

1. Barsak bakımı zamanınızı belirleyin
(Gastrokolik refleksten yararlanmak için sabah kahvaltısından 20-30 dakika sonra yapılmalıdır)
2. Ellerinizi yıkayın
- 3.İdrar torbanız varsa boşaltın ve anal bölgeden uzak şekilde pozisyonlayın

B. Barsak bakımı için uygun pozisyonun alınması

1. Klozet veya tuvalet sandalyesine oturabiliyorsanız oraya geçin.
2. Ayağınızın altına bir tabure koyarak kalça ve dizlerinizi hafif karnınıza doğru çekin.
3. Eğer oturur pozisyona gelemiyorsanız sol yanınıza yatarak bacaklarınızı karnınıza çekin.

C. Supozituarın yerleştirilmesi ve etki etmesinin beklenmesi

(Eğer gliserin supozituar uygulamasından sonra, 10 dakika içinde dışkı boşaltımı sağlanıyorsa, gliserin supozituar kesilir sadece dijital stimülasyon tekniği ile barsak bakımına devam edilir)

D. Dijital stimülasyon başlanır.

- Parmak yavaşça 2-4 cm rektuma itilir.
- Parmağın teması kesilmeden basınçlı dairesel tarzdaki hareketlerle rektumun uç kısmı ve anal kanal genişletilir.
- Barsak duvarının genişlediği hissedilene, gaz veya dışkı gelişine kadar ya da sfinkter kasılana kadar devam edilir.
- Uyarı bir dakikadan uzun süreli devam ettirilmemelidir.
- Gerekirse her barsak bakımı sırasında parmakla uyarı 5-10 dakikada bir 3 kez tekrarlanabilir.

E. Barsak bakımının bitişi:

- (1) Gaz ve dışkı çıkışının durması,
- (2) Sfinkterin kapanışının hissedilmesi,
- (3) Son iki parmak uyarısında dışkı gelmemesi durumunda barsak bakımı bitirilebilir.

F. Temizlik**2-AREFLEKS BARSAGINIZ VARSA BARSAK BAKIMINDA İZLEYECEĞİNİZ****BASAMAKLAR**

Dışkının kıvamı barsak bakım aralarında kontinansı (dışkıyı tutabilme) sağlamaya yardımcı olacak şekilde tutulmalıdır.

Kimyasal uyarı çok etkili olmadığı için önerilmemektedir.

A.Belirlediğiniz barsak bakım zamanında ön hazırlıkların yapılması

1. Barsak bakım zamanınızı belirleyin
(Gastrokolik refleksten yararlanmak için sabah kahvaltısından 20-30 dakika sonra yapılmalıdır)
2. Ellerinizi yıkayın
3. İdrar torbanız varsa boşaltın ve anal bölgeden uzak şekilde pozisyonlayın

B. Barsak bakımı için uygun pozisyonun alınması

1. Klozet veya tuvalet sandalyesine oturabiliyorsanız oraya geçin.
2. Ayağınızın altına bir tabure koyarak kalça ve dizlerinizi hafif karnınıza doğru çekin.
3. Eğer oturur pozisyona gelemiyorsanız sol yanınıza yatarak bacaklarınızı karnınıza çekin.

C. Dijital stimülasyon başlanır.

- Parmak yavaşça 2-4 cm rektuma itilir.
- Parmağın teması kesilmeden basınçlı dairesel tarzda hareketlerle rektumun uç kısmı ve anal kanal genişletilir.
- Barsak duvarının genişlediği hissedilene, gaz veya dışkı gelişine kadar ya da sfinkter kasılana kadar devam edilir.
- Uyarı bir dakikadan uzun süreli devam ettirilmemelidir.
- Gerekirse her barsak bakımı sırasında parmakla uyarı 5-10 dakikada bir 3 kez tekrarlanabilir.

D. Manuel boşaltma

Dijital stimülasyon dışkının boşaltmasında yetersiz kalırsa; eldiven giyilmiş ve kayganlaştırıcı sürülmüş parmağın kanca şeklinde kullanılarak dışkı boşaltımı yapılabilir

E. Barsak bakımının bitişi:

- (1) Gaz ve dışkı çıkışının durması,
- (2) Sfinkterin kapanışının hissedilmesi,
- (3) Son iki parmak uyarısında dışkı gelmemesi durumunda barsak bakımı bitirilebilir.

F. Temizlik

supozituar kullanmadan yapmaya çalışın.

Barsak hareketlerinizi kolaylaştıracak teknikler bu konuda size yardımcı olabilir.

Pozisyonlama: Eğer oturabiliyorsanız oturarak barsak bakımınızı yapmak yerçekimi etkisiyle bakımınızı yapmanızı kolaylaştıracaktır. Ayaklarınızın altına bir tabure koymak ayrıca destek olacaktır.

Karın masajı: Karnınızın sağ üst kadrından sol alt kadrına doğru saat yönünde yapılacak masaj dışkının kolondan rektuma doğru hareketini kolaylaştırır.

İleri ve yanlara eğilme veya kollarla yükselme: Eğer kol ve gövde kuvvetleriniz yeterli ise bu tür hareketler dışkının rektuma ilerlemesine yardımcı olabilir.

Valsalva manevrası: Bu teknik arefleks barsağı olan kişilerde özellikle karın kuvveti yeterli ise kullanışlıdır. Ancak valsalva manevrasını yapmadan önce doktorunuza danışmalısınız (özellikle kalp problemleriniz varsa).

Gastrokolik refleks: Barsak bakımı öncesi sıcak şeyler yiyip içmek barsak hareketlerinizi hızlandırabilir. Barsak bakımından 30 dakika önce yemek yemeniz daha hızlı ve daha etkin sonuç almanıza yardımcı olur.

Barsak bakım kaydı ne demektir?

Barsak bakım zamanını takip etmekte zorlanıyorsanız barsak bakım kaydı tutmanız bu konuda size yardımcı olacaktır.

Barsak hareketlerini uyarmak için neler yapabilirim?

Düzenli giden bir barsak programı oluşturduktan sonra doktorunuzla birlikte onu sadeleştirmeye çalışın: Örneğin barsak bakımınızı daha az sıklıkta yapmaya veya

Kayıtlarınız şunları içermelidir:

Tarih:

Pozisyon:

Saat:

Kullandığımız yöntemler:

Kullandığınız ilaçlar:

Dışkı miktarı ve kıvamı:

Ek problemler ve görüşler: Planlanmayan barsak hareketleri, karın ağrısı, gaz, basınç yarası, hemoroid (basur), kanama

ÖNEMLİ

Eğer dışkıda herhangi bir kan ya da herhangi bir renk değişikliği görürseniz bu konuda doktorunuzu bilgilendirmelisiniz. Örneğin koyu siyah ve katran rengi dışkılama sindirim sisteminde kanama belirtisi olabilir. Ancak demir ilacı kullanıyorsanız bunların da dışkı renginde değişiklik yapabileceği akılda tutulmalıdır.

Barsak bakımında bağımsız olabilir miyim?

Bu, OH seviyesi ve ciddiyeti, vücut yapınız, genel sağlığınız ve bağımsız olmayı ne kadar istediğiniz gibi birçok duruma bağlıdır.

Tam bağımsız olabilmeniz için kol ve parmak kuvvetinizin kıyafetlerinizi giyip çıkartmaya, barsak bakım pozisyonunu almaya, supozituar yerleştirmeye ve dijital stimülasyon yapmaya yeterli olması gerekmektedir.

Torasik (sırt), lomber veya sakral (bel) seviye hasarlanması olan kişilerin çoğu gövde dengesini sağlayabilirler ve parmak kuvvetleri yeterlidir. C6-C7-C8 seviyesindeki

hastaların ise bir kısmı bunu yapabilir.

Bazı kişiler barsak bakımlarını kendileri yapabilseler dahi bu konuda yardım almayı tercih etmektedirler. Çünkü yardım almanın bakım süresini kısalttığını ve daha az enerji gerektirdiğini düşünürler.

İster barsak bakımını kendiniz yapın ister yardım alın bu konunun yönetimi sizde olmalı. Ne yiyip, ne içeceğiniz, kullanacağınız ilaçlar ve oluşturacağınız program sizin kontrolünüzde olmalı. Bakım konusunda sizi yardım eden kişiyi de siz yönlendirmelisiniz. Bu sizin bedeniniz ve bu yüzden patron sizsiniz.

Neden yiyip içtiklerimi takip etmek zorundayım?

Yiyip içtikleriniz barsak hareketlerinizi etkileyecektir. Ancak her kişinin yenilen besinlere karşı barsak tepkisi aynı değildir. Yediklerinizin barsaklarınızı nasıl etkilediğini öğrenmenin en iyi yolu bunları barsak bakım kaydınızla birlikte kaydetmektir.

Dışkıyı katı ama yumuşak tutacak besinler

Dışkınızın katı ama yumuşak kıvamda olması geçişini kolaylaştırır. Lif içeriği yüksek besinler sıvı emerek dışkının yumuşak kıvamda kalmasına yardımcı olurlar. Günlük 15 gram lif alınması önerilmektedir. Daha yumuşak dışkı için bu miktar artırılabilir. Yüksek lif içeren besinler; taze meyve ve sebze, kuru bezelye, fasulye ve taneli

tahıllardır. Lif alımını yavaş yavaş artırmak şişkinlik ve gaz oluşumunu önleyecektir. Lif alımını arttırdığınız zaman dışkı miktarınızın artacağını unutmayın. Bu durum daha sık barsak bakımı yapmanızı gerektirebilir.

Gaz yapan besinler

Gaz; ağrı, dolgunluk, şişkinlik gibi şikayetler oluşturabilir. Böyle şikayetleriniz varsa gaz oluşturan besinleri diyetinizde azaltmalısınız. Gaz oluşumunu artıracak besinler arasında; fasulye, brokoli, lahana, pırasa, soğan, biber, brüksel lahanası, brokoli, mercimek, karnabahar, mısır, turp, soya fasulyesi elma, kavun, karpuz, avokado yer almaktadır.

İshale neden olan besinler

Bu herkes için aynı değildir. Bazı kişilerde yağlı veya baharatlı gıdalar ishal yapabilir. Bazı kişilerde ise kahve, çay, çikolata gibi kafein içeren besinler ishal yapabilir. Eğer ishal ataklarınız varsa besin kaydı hangi besinlere karşı duyarlılığınız olduğunu anlamanıza yardımcı olacaktır.

Günlük ne kadar sıvı almalıyım?

Dışkınızı yumuşak kıvamda tutmak ve kabızlığı önlemek için bol sıvı alınması önemlidir. Ancak bazı kişilerin mesane programı için sıvı alımlarını kısıtlamaları gerekmektedir. Eğer böyle bir gereksiniminiz varsa doktorunuza danışarak hem barsak hem de mesane için ideal sıvı alım miktarınıza karar verebilirsiniz.

ÖNEMLİ

Kafein içeren içecekleri (kahve, çay, kakao gibi) içmeyi seviyorsanız bunların idrar söktürücü etkisi olduğunu bilmelisiniz. Bu nedenle kafein içeren içecekler aldığınızda daha fazla sıvı kaybetmenize neden olabilirler. Kafein aynı zamanda uyarıcıdır. Bu nedenle kafein içeren içecekleri diyetinizde azaltmak faydalı olabilir.

Barsak programımı etkileyebilecek ilaçlar nelerdir?

Yedikleriniz gibi kullandığınız ilaçlar da barsak programınızı etkileyebilir. Bazıları dışkı boşaltımını kolaylaştırırken, bazıları barsak hareketlerinizi azaltabilir. Çoğu kişi için ilaç kullanmadan veya en az ilaçla başarılı barsak programına ulaşmak hedeftir. Tablo 3'te çeşitli ilaçların barsaklar üzerine etkisi özetlenmiştir. Bu ilaçların kullanımı konusunda doktor görüşü almak gereklidir.

Güvenli Barsak Bakımı İçin İpuçları

Aşağıdaki önerilerden faydalanmanız özellikle düşme ve basınç yaralarını önlemekte size yardımcı olacaktır.

Tuvaletler ve Tuvalet Sandalyeler

- Oturak yerinin pedli ve dikişsiz olması cilde basıyı azaltır
- Kırık veya çatlak sandalye kullanmayın
- Her 15 dakikada bir kendinizi kollarınızdan yardım alarak kaldırın ve pozisyon değiştirin. Bu aynı bölgenin uzun süreli basınç almasını önleyerek cildinizi

koruyacaktır.

- Kalçalarınızı şiddetli şekilde sıkmayın veya ayırmayın
- Barsak bakımı sonrası cildinizi kontrol edin. Bir değişiklik varsa doktorunuza başvurun.

Düşmeyi önlemek için dikkatli olmalısınız. Özellikle:

- Tuvalet ve tuvalet sandalyesine geçişlerde
- Öne veya yanlara eğilme sırasında
- İhtiyacınız olan malzemeleri almaya çalışırken, supozituar yerleştirirken, dijital stimülasyon yaparken veya dışkı boşaltırken

Barsak programımda ne kadar sıklıkta değişiklik yapmalıyım?

En az yılda bir kez sizin için her şeyin yolunda gittiğini anlayabilmek için gözden geçirilmeli. Barsak bakım kaydınız bu konuda önemli bir yol gösterici olacaktır. Tamamlanmış kayıtlarınızı bir dosyada saklayın ve doktorunuza ziyaretleriniz sırasında yanınızda götürün. Doktorunuzla birlikte ne kadar süre ile kayıt tutmaya devam edeceğinize karar verin.

Ne zaman doktora başvurmalıyım?

Eğer aşağıda yer alan problemlerden biri varsa hemen doktorunuza başvurmalısınız.

- Bayılma veya bilinç kaybı
- Barsak bakımı sırasında baş ağrısı gibi otonom disrefleksi bulgularının olması
- Dışkıınızda veya kıyafetinizde kan görmeniz
- Dışkı renginizde ani değişiklik (kırmızı veya siyah) olması

Bazı problemleri ise kendi başınıza halletmeniz mümkün olabilir. OH sonrası en sık yaşanan barsak problemleri şunlardır:

- Sık barsak kazaları (dışkı kaçırma)
- Barsak bakım süresinin uzun olması (1 saatten uzun)
- Kabızlık
- İki barsak bakımında yetersiz boşaltım veya hiç boşaltım olmaması
- İshal
- Hemoroid
- Çok fazla gaz veya şişkinlik hissi

Sık yaşanan problemler ile ilgili öneriler Tablo 2, 4 ve 5'te özetlenmektedir.

Eğer yaptıklarınız işe yaramıyorsa doktorunuz ise yardımcı olacaktır. Doktorunuza barsak programı konusunda başvurduğunuz zaman barsak bakım kayıtlarınız yanınızda olmalı ve değişikliklere açık olmalısınız. Değişiklikleri listelemek ve tartışmak için çözümü bulmanızda yardımcı olabilir.

KOLEREKTAL KANSER İÇİN TAKİP

OHbarsak kanseri ile ilişkili olabilecek belirtilerin fark edilmesini geciktirebilir. Bu nedenle; (1) Dışkıda gizli kan görülmüşse veya (2) Barsak alışkanlıklarınızda tedaviye dirençli bir değişiklik görüldüyse ve özellikle 50 yaş üzerindeyseniz doktorunuz bu konuya ilişkin tetkikler isteyebilir.

Doktorunuzdan barsak kanser taramaları hakkında bilgi alın. Eğer 40 yaş üzerindeyseniz yıllık rektum muayene ve dışkıda gizli kan testi önerilmektedir. Gerektiğinde daha özel girişimsel işlemler istenebilir.

SIK SORULAN SORULAR VE CEVAPLARI**Soru: Okulda veya işte barsak kazası olursa ne yapmalıyım?**

Böyle bir durumda dışkı akışını durdurmaya çalışmak otonom disrefleksiye neden olabilir. Ayrıca dışkının uzun süreli cildinizle teması cilt problemi yaşamanıza neden olabilir. Bu nedenle bulabildiğiniz en yakın banyo veya tualete gitmelisiniz. İyi bir barsak programınızın olması barsak hareketlerinizi düzene sokacağı için böyle kazaları önlemede yardımcı olacaktır. Ama yine de bu tür kazalara karşı hazırlıklı olunmalıdır. Dışarı çıkarken yanınıza her ihtimale karşı içinde kolay giyilebilen yedek kıyafet, alt iç çamaşırı, tuvalet kağıdı, ıslak mendil, eldiven, bez, kirlileri koymak için poşet bulunan bir çanta almak faydalı olur. Karşınızdaki kişiler sakın ve gerçekçi bir yapıya sahipse onlarla barsak bakımınız konusunda konuşmak hem size hem de onlara yardımcı olacaktır. Siz OH ile birlikte yaşamayı öğrendiğiniz zaman bu konuyu ailenizle, arkadaşlarınızla ve doktorunuzla konuşmanız daha kolay olacaktır.

Soru: Sosyal ortamlarda gaz kaçağı olabilir korkusu beni çok endişelendiriyor.**Toplum içinde gaz kaçağı olursa ne yapmalıyım?**

Beslenmenizi düzenlemek bu konuda size faydalı olacaktır. Gaz oluşturacak besinleri azaltacak bir diyet şikayetlerinizi azaltabilir. Bu konuda doktorunuzdan ve bir diyetisyenden yardım alabilirsiniz. Barsak bakım sıklığını artırmak barsaklarınızda gaz oluşumuna neden olan dışkı miktarını azaltacaktır.

Geriye dönün ve OH öncesi ne yapardınız düşünün. Ne yaparsanız yapın gazı tutmaya çalışmayın. Bu sizde karın veya baş ağrısı yapabilir. Unutmayın ki gaz geçişinin olması sindirim sisteminizin çalıştığını gösterir. OH öncesinde de gaz geçişi vardı ve hala var. Gaz kaçağı ve kokusu OH öncesi nasıl sizin için rahatsızlık vericiyse hala rahatsızlık verici. OH olsun veya olmasın çoğu kişi bedeninin bu işlevinden hoşlanmaz. OH öncesi gaz kokusu için ne yapıyordunuz düşünün ve şimdi de onu yapın. Bulunduğunuz ortamı havalandırmak iyi bir fikir olabilir. Ayrıca evinizde, banyonuzda veya ofisinizde oda kokusu veya spreyi kullanmak faydalı olabilir.

Cerrahi işlemler hakkında bilmem gerekenler neler?

En sık yapılan cerrahi uygulamalardan birisi karından açılan bir deliğe (stoma) barsaklarınağızlaştırılması ile dışkının bir haznede toplanmasıdır.

Bu cerrahi yöntem ile kazanabilecekleriniz:

- Barsak bakımınızda bağımsız olmanız,
- Barsak bakımı için gerekli süre ve enerjinin azalması
- Barsak kazalarının önlenmesi şeklinde olabilir.

Bazı bireyler bu işlemi şu gerekçelerle isteyebilir:

- Barsak kazalarına engel olmak
- Tekrarlayan basınç ülserlerini önlemek
- Hemoroid kanamaları, mide bulantısı, anoreksi, karın ağrısı gibi şikayetleri önlemek
- Yorgunluk
- Yaşlılığın etkisi
- Barsak bakımının çok uzun zaman alması

Cerrahi, ciddi bir konudur ve bu nedenle karar vermeden önce sizin için doğru karar olduğundan emin olmalısınız. Cerrahi tedaviden önce diğer tüm tedavi yöntemlerin en iyi şekilde uygulanması ve yine yeterli sonuç alınamıyorsa bu tedavi seçeneğini hem rehabilitasyon ekibi hem de ailenizle tartışmalısınız.

Bu cerrahi işlemin barsak boşaltımınızda kalıcı değişiklik yapmak için yapıldığını unutmayın. Bazı durumlarda geriye dönüş yapılabilir. Ancak bunun içinde yeniden bir cerrahi işlem gereklidir. Bu nedenle cerrahi işlem kararlarında tüm seçenekler dikkatli şekilde gözden geçirilerek karar verilmelidir.

UYARI

Bu rehber omurilik hasarı sonrası barsak problemleri ile ilgili bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır. Önerilerin doğru olarak anlaşılması ve uygulanabilmesi için, omurilik hasarlı hastaların ve yakınlarının rehabilitasyon sürecinde sağlık personelinin eğitim aldıkları dönemde kullanılmalıdır. Hasta ve yakınlarının bu rehberdeki bilgileri takip eden kliniklerle iletişim halinde öğrenmesi ve uygulaması yapılabilecek hataları önleme açısından büyük önem taşımaktadır.

**Hasta
Bilgilendirme
Kitapçığı**

OMURİLİK

HASARI VE

BARSAK

PROBLEMLERİ

