

SI E DINI
“KUR DUHET TË SHKONI”

(3)

Si e dini kur duhet të shkoni

Të gjithë jemi të njohur me personazhin komik të filmit vizatimor, Garfield, me fytyrë të mbushur, por çka ndodh me të gjithë ato llazanja me të cilat Garfield mbush gojën? Këto personazhe të trilluara nuk duken të ngarkuar me pasojat e natyrshme që rrjedhin nga ngrënia e tepërt për të cilat ne njerëzit jemi shumë të turpshëm të flasim haptas për to. Sidoqoftë, një gjë është e sigurtë, pa tretje të mirë dhe eliminim të mirë të zorrëve, Garfieldi nuk do të ishte në gjendje të hajë të gjithë ato llazanja. Në realitet, llazanja pëson transformimin e plotë në fabrikën (uzinën) natyrore: në sistemin tretës. Tretja është proces që I mundëson organizmit të shkëpusë nga ushqimi materiet ushqyese që I nevojiten. Materiet ushqyese janë pjesë përbërëse (elemente) mjaft të vogla të cilat treten dhe që përmes sistemit qarkullues të gjakut transportohen në pjesë të ndryshme të trupit.

Ajo çka nuk mund të shfytëzohet nxjerret jashtë; mbetjet e tretjes formojnë jashtëqitjen (materialin fekal). I gjithë procesi, që nga marrja e ushqimit deri te eliminimi I materialit fekal, për personat që nuk kanë dëmtim të palcës së kurrizit kërkon një mesatare prej 48 orëve. Kalimi nëpër zorrën e trashë të personit me dëmtim të palcës kurrizore mund të jetë më I ngadalësuar, varësisht nga niveli i dëmtimit, shkalla e aktivitetit fizik si dhe dieta.

Ushqimi përtypet në gojë dhe po aty përzihet me pështymën, Që andej, përmes ezofagut (kapërcyell) kalon në lukth, ku fillon edhe faza e pare e tretjes. Lëngjet gastrike (të lukthit) përzihen me ushqimin për të formuar një masë gjysëm të lëngshme (semi-likuide). Kjo masë gjysëm e lëngët zbret në zorrën e hollë, ku edhe thithet pjesa më e madhe e materieve ushqyese që përmbahen në të. Gjaku bart elementet ushqyese nëpër të gjithë trupin për të ushqyer indet e trupit.

Produktet e tretjes shkojnë në zorrën e trashë ose “kolon (colon)” i cili absorbon (thith) sasinë më të madhe të ujit dhe elektroliteve. Me lëvizjen e mëtejshme të produkteve të tilla, ato bëhen gjithnjë e më solide. Mukusi I prodhuar nga koloni lidh pjesët e fecesit (jashtëqitjes) për të formuar jashtëqitjen.

Sasia e ujit që do të thithet nga koloni (zorra e trashë) përcaktohet nga barazpesha e ujit në organe të ndryshme. Kur organizmi dehidron, për shkak të nevojës për ujë, kjo situatë kompenzohet nëpërmjet absorbimit të sasisë më të madhe të ujit nga materiali fekal përmes zorrës së trashë. Jashtëqitja bëhet më solide: pra shkaktohet konstipacioni (kapsllëku). Në rastin e kundërt, zorrët nuk absorbojnë mjaft ujë dhe jashtëqitja bëhet mjaft e lëngshme (diarea).

Nëpërmjet tretjes, materiali gjysëm I lëngët I formuar nga ushqimi, shtyhet nëpër traktin digjestiv (të tretjes) përmes lëvizjes së pavullnetshme të muskujve të ashtuquajtur “peristaltikë”. Ky kontraksion I muskularurës është I krahasueshëm me valën që shtyn përmbajtjen e traktit digjestiv përpara. Kjo ndodh disa here brenda ditës, por më e shpeshtë është pas marrjes së ushqimit.

Në fund të kësaj broshure do të gjeni definicione për disa terma me të cilat ju mund të ndesheni ndoshta për here të pare. Disa nga këto terma në tekst do të identifikohen me piktogram për të treguar se ato ndodhen në fjalor.

Nga koloni për në rektum materiali fekal shtyhet përmes peristaltikës. Hyrja në rektum, kontrollohet nga sfinkterët. Ky rezervoar i përkohshëm, i cili zakonisht është i zbrazur, pranon jashtëqitjen vetëm pak para evakuimit të saj. Kur rektumi mbushet, nervat sensorial trurit i dërgojnë impulse nervore për të na lajmëruar se ka arritur koha për eliminimin e materialit fekal. Tek njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore, jashtëqitja mund të grumbullohet në rektum. Në mungesë të dëmtimit të boshtit kurrizor, hapja e sfinkterit anal është nën kontrollin vullnetshëm, kështu që vetë personi mund të vendosë kur mund të bëjë ose jo eliminimin e materialit fekal.

Pas dëmtimit të palcës kurrizore

Dëmtimi i palcës kurrizore në nivel të vertebrave lumbale ose sakrale, nuk ka ndonjë ndikim (efekt) në sistemin e tretjes. Edhe e kundërta është gjithashtu e vërtetë: dëmtimi mbi vertebrën e dymbëdhjetë torakale zakonisht atakon procesin e jashtëqitjes. Niveli dhe ashpërsia e dëmtimit, përcaktojnë shkallën e dëmtimit funksional.

Dëmtimi mbi vertebrën e dymbëdhjetë torakale ndryshon peristaltikën e zorrëve të trasha, e cila ngadalëson lëvizshmërinë e materialit fekal. Gjithashtu atakohet edhe ndieshmëria dhe kontrollimi i muskujve. Në dëmtimin e plotë, prishja totale e komunikimit midis zorrëve dhe trurit, bën që personi me dëmtim të palcës kurrizore të mos ndjejë mbushjen e rektumit dhe të mos ketë nevojë për jashtëqitje. Personi me dëmtim të palcës kurrizore gjithashtu nuk është në gjendje të kontrollojë muskujt e vullnetshëm në kontraktimin ose relaksim të sfinkterit anal dhe së bashku me muskujt e abdomenit (barkut) të ndihmojë në jashtëqitje. Në rastin e dëmtimit jo të plotë, është i mundur ndieshmëria dhe kontrolli i pjesërisht.

Shoku spinal

Menjëherë pas dëmtimit të palcës kurrizore, personi në fjalë kalon nëpër një fazë të quajtur “shoku spinal”. Gjatë kësaj periudhe, metabolizmi është krejtësisht i paorganizuar. Gjatë kësaj ndodhin ndryshime të mëdha por fatmirësisht të përkohshme, e këto janë:

- * humbja e oreksit përkundrajt rritjes së nevojave për ushqim;
- * ulja e peristaltikës (lëvizshmërisë së zorrëve)
- * humbja e kontrollit të sfinkterit anal.

Disa nga pasojat e kësaj faze përfshijnë konstipacionin (kapsllëkun) dhe praninë e gazrave. Trupi në përgjithësi ka nevojë për vendosje të një bilanci të ri edhe atë brenda disa javëve ose disa muajve. Funkcionet e dëmtuara (humbura) mund të rikthehen gradualisht. Vlerësimi i plotë i efekteve të mëvonshme mund të bëhet gjashtë muaj ose një vit pas dëmtimit.

Gjatë kësaj periudhe, dëmtimi i funksionit të frymëmarrjes, urinimit dhe jashtëqitjes merren nën kujdesin e personelit mjekësor. Ata sigurojnë mbijetesën e personit me dëmtim të palcës kurrizore deri sa organizmi të jetë i aftë t'i adaptohet gjendjes së re të krijuar.

“Në fillim kur u bëra paraplegjik”, thotë Stiven, “zorrët e mia ndaluan të funksionojnë për tre javë. Mjeku im, rregullisht vinte të dëgjonte abdomenin (barkun) tim me stetoskopin e tij. Ai më shpjegoi se priste të rikthehej lëvizja e zorrëve (eliminimi i materialit fekal). Ai më qetësonte se se kjo ishte e përkohëshme por se ishte një fenomen i pashmangshëm për pacientët me dëmtim të palcës kurrizore”.

Në javët që pasonin pas aksidentit, Dominiku humbi oreksin. “Do të detyroja veten të haja pak, por kalova një javë pa pasur jashtëqitje. Isha i mërzhitur për shkak të konstipacionit që ishte i shoqëruar me prani të gazrave. Më vonë, kisha disa epizoda të inkontinencës, të cilat ishte mjaft të vështira për t'i pranuar. Mjeku im më tregoi se gjatë fazës së shokut spinal ishte e vështirë të rregullohej jashtëqitja. Për zbrazjen e zorrëve, mund të jetë e nevojshme përdorimi i mjeteve mekanike siç janë klizmat ose shtypja. Ai më inkurajoi duke më shpjeguar që unë duhet të marr pjesë në programin për riaktivizimin e zorrëve, sa më shpejt të përfundonte shoku spinal”.

Një fenomen natyror mjaft i rëndësishëm që mund të ndihmojë zbrazjen e zorrëve, është dieta e pasur me fije: kjo shton masën dhe butësinë e jashtëqitjes. Fijet nuk treten dhe absorbojnë ujën nga lëngjet ose ushqimi i konsumuar. Nëse konstipacioni dhe prania e gazrave nuk mund të kontrollohen përmes marrjes së sasive të mjaftueshme së fijeve, atëherë mund të jetë e domosdoshme klizma, supostet laksative ose shtypja në rektum.

Riaftësimi i zorrëve

Natalie kujton: Në fillim të rehabilitimit, shpesh isha inmkontinent sidomos kur përkulesha përpara. Kjo ishte gjëja më e keqe që mund të më ndodhte! Sa nënçmuese! Edhe megjithëse e dija që kjo do të ishte e përkohëshme, nuk mund ta pranoja. Mbi të gjitha, nuk dëshiroja që shokët e mi të më shihnin në këtë gjendje. Paramendoni, isha vetëm 18 vjeçar! Frikësohesha se kjo nuk do të përfundonte kurrë.

“Më vonë takova këshilluesen e rehabilitimit nga Shoqata e Paraplegjistëve të Kanadës e cila më shpjegoi procesin e ri aftësimi të zorrëve. Ajo më shpjegoi se këto epizode (ngjarje) të pakëndëshme të inkontinencës së shpejti do të jenë vetëm një eksperiencë e keqe dhe unë besova atë sepse ajo kishte kaluar në po të njëjtën rrugë disa vite më parë.

Ajo kishte të drejtë, por është e vështirë të jesh i durueshëm kur ballafaqohesh me vështirësi të tilla”.

Programi për riaktivizimin e zorrëve është esencial për personat e rinj me dëmtim të palcës kurrizore. Ajo krijon rutinën e zorrëve, ndihmon rregullsinë dhe përfundimin e inkontinencës.

Lëvizja e zorrëve, indukohet nga stimulimi i zorrëve në një kohë të caktuar të ditës duke përdorur metodën e zgjedhur në pajtim me formën e zorrëve tuaja, nivelin e dëmtimit të palcës kurrizore dhe aktiviteteve tuaja ditore.

Në kushte normale peristaltika stimulohet nga refleksi gastrokolik pas çdo marrjeje të ushqimit. Për këtë shkak, periudha që pason pas konsumimit të ushqimit paraqet kohën më të mirë për të indukuar (nxitur) lëvizjen e zorrëve. Zgjedhja e metodës dhe kohës është një zgjedhje personale, por është mjaft e rëndësishme që lëvizja e zorrëve të stimulohet në mënyrë të drejtë:

- * gjithmonë me të njëjtën frekuencë (shpeshtësi), çdo ditë ose çdo të dytën ditë;
- * gjithmonë në të njëjtën kohë të ditës;
- * gjithmonë duke përdorur metodën e njëjtë për tu mundësuar në këtë mënyrë zorrëve tuaja të zhvillojnë rutinën;

Ju me kujdes duhet të shqyrtoni rutinën tuaj dhe stilin e jetës suaj, në mënyrë që të mund të adoptoni (përshtatni) metodën që ju përshtatet juve. Personeli mjekësor do t’ju ndihmojë të bëni këtë gjatë rehabilitimit tuaj.

Danieli është përpjekur disa herë para se të gjente metodën që i përshtatej atij: “Në fillim, provoja metodat e njëjta me ato të shokut të dhomës, kështu që përdorja suposte të glicerines për të lehtësuar (ndihmuar) jashtëqitjen. Mirëpo pastaj isha inkontinent gjatë tërë ditës. Zbulova se në rektum dhe zorrë supostoja më lente një pjesë të xhelit nga e cila unë nuk mund të çlirohesh dhe kjo më bënte inkontinent. Për këtë arsye unë ndryshova përdorimin e metodave të tilla dhe tani përdori stimulimin digjital”.

Çdonjëri ka parapëlqimin e vet, arsyetohet Roberti. “për rutinën e zorrëve të mia unë zgjedh mëngjesin. Sigurisht, duhet të zgjohem më herët, por gjithashtu mund të pranoj ftesë për darkë pa mos u mërzhitur për eliminimin (jashtëqitjen). Në këtë mënyrë ndjehem më i lirë”.

Frekuenca (shpeshtësia) e zbrazjes së zorrëve

Gjatë rehabilitimit tuaj, shëndeti juaj përmirësohet në mënyrë graduale dhe ju bëheni më aktivë Përparimi juaj ndihmohet nga dieta e shëndetshme e përshtatur nevojave tuaja. Oreksi juaj gradualisht kthehet.

Megjithë se zbrazja e zorrëve tuaja çdo të dytën ose të tretën ditë gjatë periudhës së shokut spinal ishte e mjaftueshme, tani kjo duhet bërë për çdo ditë ose çdo të dytën ditë. Ju duhet të përshtatni rutinën tuaj në pajtim me nevojat tuaja. Për shembull, nëse ju

ndjeni më shpesh sikur zorrët tuaja janë të mbushura, ju sigurisht duhet të rrisni shpeshtësinë e jashtëqitjes.

Ka shenja të caktuara që tregojnë se zorrët janë të mbushura: bark që dhemb ose I forte, inkontinenca... Këto shenja mund të ndryshojnë nga një individ te tjetri. Kokëdhimbjet, nauzeja dhe djerësitja mund të nënkuptojë konstipacionin. Bëhuni vëzhgues I mire dhe së shpejti do të mësoni si të interpretoni simptomat e juaja.

Ndryshimet në rutinën tuaj

Kthimi nga spitali në shtëpi, pas rehabilitimit ose gjatë fundjavave, kërkon që në rutinën tuaj të bëhen përshtatje. Tani ju mund të zgjidhni ushqimin tuaj dhe mënyrën si të kaloni kohën tuaj. Ju duhet të mundoheni vetë për gjërat, të shfrytëzoni mundësitë, të identifikoni ushqimet, pijet, medikamentet dhe aktivitetet të cilat mund të ndihmojnë ose mund të pengojnë rutinën e zorrëve.

Në fillim, ju mund t'u ktheheni shprehive të vjetra të të ushqyerit të cilat janë të ndryshme nga ato të qendrës së rehabilitimit. Kjo mund të ndikojë eliminimin, e veçanërisht nëqoftë se ju kurrë nuk keni pasur (zhvilluar) shije për ushqim të shëndetshëm. Konsultimi me nutricionistët, specialistët për ushqim, do t'ju ndihmojnë të gjeni dietë e cila do të jetë po aq e shëndetshme sa edhe e shijëshme.

Të provuarit e ushqimeve të reja ose kombinime ushqimesh apo ndryshimet e menjëhershme të dietës mund të kenë pasoja të tmershme. Charlene këtë gjë e mësoi në mënyrën më të vështirë: “Në qendrën rehabilituese rutinën e zorrëve e krijova me infermieren. Çdo gjë shkonte mire: jashtëqitje kisha çdo të dytën ditë, në mëngjes, dhe më nuk kisha epizoda të incontineses.

“Çdo gjë dukej se është në rregull kur shkova për vikend (fund javë) me shokun tim. Ne së bashku me vëllaun tim shkuam në bar për të festuar ditëlindjen time, aty piva dy bira. Kjo ishte përvoja ime e pare me alkool që nga aksidenti. Urinova më tepër se zakonisht, mirëpo kurrë nuk mendova për zorrët e mija. Nuk e dija se bira mund të shkaktojë diare. Çfarë katastrofe! Tani e di!”

Guy na tregon, “kur u largova nga qendra rehabilituese kisha krijuar një rutinë të zorrëve. Çdo të dytën ditë kisha jashtëqitje. Disa ditë pas kthimit tim të përhershëm në shtëpi, edhe një herë vazhdova me aktivitetet e rregullta shoqërore dhe punën time. Fillova të luaj basketboll dy herë në javë dhe me këtë u bëra më aktiv, gjithashtu edhe zorrët e mia. Kuptova se duhej të rrisja shpeshtësinë e evakuimeve (jashtëqitjeve), dhe tani jashtëqitje kam për çdo ditë”.

.....

Faktorët që ndikojnë (influencojnë) zbrazjen e zorrëve

Faktorë të ndryshëm mund të kenë ndikim pozitiv ose negativ në rutinën e zorrëve tuaja: Rregullsia (orari i rutinës së zorrëve)

Dieta
Lëngjet
Aktivitetet fizike emocionet
Mosha
Mjekimi

Rregullsia

Nuk mund të mbitheksohet rëndësia e krijimit të një orari për evakuim të rregullt. Ju duhet t'ë ndihmoni trupin tuaj të krijojë rutinën ... dhe ta mbajë (ruajë) atë. Për të qenë të sigurtë, merrni parasyshë sa kohë ju duhet, zgjidhni një kohë brenda ditës që përputhet me aktivitetet e juaja të rregullta, dhe kur nuk nguteni, e preferueshme është një orë e gjysmë pas marrjes së ushqimit.

Trupit tuaj i pëlqen rutina. Marrja e ushqimit nxit peristaltikën, prandaj ushqimi i rregullt stimulon peristaltikën në intervale të rregullta të cilat bëjnë më të lehtë parashikimin ...dhe kontrollin e sjelljes së zorrëve tuaja.

Aktiviteti fizik

Çdo aktivitet fizik, qoftë sportet garuese ose aktivitetet e jetës së përditshme siç janë transferimet, stimulon funksionimin e zorrëve. Rritja e shkallës së aktivitetit në përditshmërinë tuaj, padyshim do të zmadhojë funksionin e zorrëve ose... të kundërtën – rritja e aktiviteteve ndikon në rritjen e funksionimit të zorrëve.

Emocionet

Ah po! Emocionet gjithashtu mund të ndikojnë në eliminimin e zorrëve. Stresi, hidhërimi ose friga mund të provokojnë diare, kurse depresioni mund të shkaktojë konstipacion.

Mosha

Për fat të keq! Mosha gjithashtu ndikon edhe në njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore! Gjatë plakjes, shpesh vjen deri te rënia e aktivitetit dhe funksionit të zorrëve. Gjithashtu, tonusi i muskujve të zorrëve tenton të zvogëlohet prandaj pakësohet edhe peristaltika e zorrëve.

Medikamentet

Disa medikamente kanë efekte anësore të cilat ndikojnë në eliminimin e zorrëve. Për shembull, codeine dhe trunkvilizantët mund të shkaktojnë konstipacion, kurse antibiotikët mund të shkaktojnë diare. Nëse është e nevojshme të merrni ndonjë bar të ri, pyeteni farmacistin nëse ato kanë ndonjë efekt anësor mbi funksionimin e zorrëve dhe, nëse është kështu, çka duhet bërë për të kompensuar këtë.

Dieta

Nevojat ushqimore të personit me dëmtim të palcës kurrizore, në përgjithësi janë të njëjta me ato të njerëzve të tjerë, të të njëjtës moshë, gjini dhe shkallë të aktivitetit. Sidoqoftë, pasojat e dietës së varfër për personin me dëmtim të palcës kurrizore në asnjë mënyrë nuk janë të kthasueshme. Konstipacioni ose diarea që rezultojnë nga ushqimi i tepërt ose

mangësitë në dietë kanë ndikim më të madh në njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore, të cilët nuk janë të aftë të kontrollojnë eliminimin e zorrëve (jashtëqitjen);

* Nga konstipacioni, lindin simptome të ndryshme, siç janë për shembull, kokëdhimbja dhe humbja e oreksit. Konstipacioni i rëndë gjithashtu mund të ndikojë sistemin urinar.

* Në rastin e diarese, personi me dëmtim të palcës kurrizore rezikohet nga inkontinenca, një nga situatat më të turpshme të mundshme të cilat mund të ndodhin në publik.

.....

Kënaqësitë nga ushqimi i mirë

Shprehitë e konsumimit të ushqimit të shëndoshë sigurojnë mbi të gjitha shëndet të mirë dhe ndihmojnë në mbajtjen (ruajtjen) e peshës trupore ideale duke shmangur në këtë mënyrë qoftë obezitetin (trashësinë) qoftë dobësimin e tepërt. Por çka është dieta e “shëndoshë”? Kjo është dieta e cila siguron proporcione të drejta të materieve ushqyese esenciale si dhe fijeve për të cilat ka nevojë trupi juaj për të siguruar zbrazje të mirë të zorrëve.

Në kërkimin tuaj për një dietë më të mirë, ju mund të tentoni në ndryshime të mëdha për të ndryshuar shprehitë e të ushqyerit tuaj ose të provoni ushqime të reja. Jeni të matur! Ushqimet e reja ose çdo ndryshim tjetër në mënyrën e të ushqyerit duhet bërë në mënyrë graduale. Ndryshimet e menjëhershme mund të shkaktojnë konstipacion ose diare. Ndryshimi gradual do t’ju bëjë të pamundur të vlerësoni reaksionet e trupit tuaj ndaj ushqimeve por do t’ju kursejë nga situata e papëlqyeshme.

Ushqimi

Ushqimet e ndryshme dhe të balancuara, të përbëra nga ushqime të freskëta padyshim janë nga më të mirat në sigurimin e të gjithë materieve ushqyese për të cilin trupi juaj ka nevojë. Udhëzuesi i Kanadës për ushqim, është njëri nga resurset e vlefshme që ju ndihmon të planifikoni kohën e marrjes së ushqimit tuaj. Ky udhëzues është i shkruar ashtu që njerëzit me ose pa dëmtim të palcës kurrizore mund të marrin të gjithë ushqimin për të cilin ata kanë nevojë nga dietat e tyre me qëllim të ruajtjes së shëndetit. Udhëzuesi jep numrin e rekomanduar të shërbimeve të përditëshme për çdonjërin prej katër grupeve më të mëdha të ushqimit:

*bukës dhe drithërave në përgjithësi;

*pemë dhe perime (preferohen ato të gjelbërta dhe të verdha);

*mish dhe alternativat:

Ushqimet e reja ose ndryshimet në shprehitë e të ushqyerit tuaj duhet të bëhen në mënyrë graduale.
--

Mish shpendësh, vezë, etj.;

*qumësht dhe prodhimet e qumështit:
djath, jogurt, akullore, etj;

Çdonjëra prej këtyre grupeve të ushqimit duhet të shpërndahet në çdo shujtë për të siguruar në këtë mënyrë marrje adekuate të fijeve në çdo ushqim brenda ditës.

Ndarja e ushqimit të marrë gjatë ditës ndihmon tretjen. Kjo është shkaku pse është e rëndësishme marrja e ushqimit tre here në ditë. Mëngjesi është i rëndësishëm në mënyrë të veçantë sepse trupi ka pasur uri për 12 orë. Mëngjesi i kompletuar ju siguron energjinë e nevojshme për të pasur një nisje të mirë të ditës.

Zgjedhja e ushqimit

Nutricionisti që njeh mirë gjendjen e njerëzve me dëmtim të palcës kurrizore mund të jetë një ndihmesë e madhe në krijimin e shprehive të të ushqyerit që më së miri ju përshtatet. Nutricionisti gjithashtu mund të sugjerojë materiale për lexim të cilat do t'ju ndihmojnë. Ndarja e përvojës tuaj me persona të tjerë me dëmtim të palcës kurrizore ose biseda me këshilluesin e rehabilitimit në shoqërinë e paraplegjikëve të Kanadës do të ju ndihmojë të mësoni nga eksperiencia e të tjerëve.

Për njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore ushqime të caktuara kanë rëndësi të veçantë:

- **Proteinat** janë esenciale për shëndetin dhe shërimin e lëkurës.
- **Vitamina C** ndihmon për të pasur një fshikëz dhe lëkurë të shëndoshë.
- **Zinku** ndihmon në parandalimin dhe shërimin e plagëve.
- **Fibrat** (fijet) ndihmojnë jashtëqitjen (eliminimin e zorrëve)

Rekomandohet që të rriturit për çdo ditë të konsumojnë dy ose tre herë ushqim (50 deri në 100 gram) me mish, mish shpendësh, peshk ose zëvendësues të barazvlershëm të mishit. Ushqimet vijuese janë të barasvlershme me 50 deri në 100 gram të mishit:

- 2 lugë të supës me puter të kikirikive
- ½ deri 1 gotë bishtaja (në pajtim me hulumtimin e fundit, konsumimi i të dyjave, bishtajave dhe drithërave në të njëjtën ditë është e mjaftueshme për të siguruar formacionin e plotë të proteinave tek një i rritur i shëndoshë);
- 1/3 e gotës ose 100 gram tofu (ushqim i butë i bardhë i ngjashëm me djathin i cili është bërë nga farat e sojës;
- 50 deri në 100 gram djath;
- 1 deri 2 vezë.

Proteinat janë blloqe ndërtuese të trupit. Prania e plagëve nga presioni kërkon rritjen e marrjes së proteinave për të ndihmuar rindërtimin e indit të dëmtuar.

Zinku ndodhet veçanërisht në mish dhe produkte me origjinë shtazore siç janë vezët dhe produktet e qumështit.

Vitamina C gjendet në pemë dhe disa perime. Pemët të cilat janë mjaft të pasura me vitaminë C përfshijnë: portokallat, dredhëzat, kivit, specat e gjelbërta, domatet, patatet dhe lëngjet e pemëve të pasura me vitaminë C.

Nëse dieta juaj nuk lejon konsumimin e mjaftueshëm të pemëve, mund të përdorni tableta me vitaminë C.

Pastruesit e zorrëve

Fibrat (fijet) luajnë rol kyç. Pasiqë organizmi nuk mund të tret fijet, ato mbeten në zorrë, fryhen me ujë dhe rrisin vëllimin e jashtëqitjes. Masa, jashtëqitja e butë ushtron presion në muret e zorrëve, stimulon zorrët, rit peristaltikën dhe lehtëson evakuimin.

Fijet (fibrat):

- ndihmojnë në shmangien e konstipacionit dhe incontineses;
 - inicojnë rregullsinë e cila ofron mbrojtje nga problemet e brendëshme (siç është divertikuloza) dhe hemoroidet të shkaktuara nga konstipacioni;
 - ofrojnë mbrojtje nga kanceri.
- për të siguruar volumin e duhur të jashtëqitjes janë të nevojshme nga 30 deri 35 gram të fibrave (8 deri në 10 gram për çdo racion). Fibrat mund të gjenden në ushqime të ndryshme të shijëshme;
- pemë dhe perime;
 - në përgjithësi bukët nga gruri dhe drithërat (një gotë e grurit të bluar përmban 11.3 gram fibra krahasuar me 3.9 gram për të njëjtën sasi të të gjithë llojeve të miellit)
 - thjerrëzat dhe kikirikat.

Për të mësuar për ushqimet e pasura me fibra dhe për të planifikuar marrjen e nevojshme ditore, ju mund të siguronit broshura të prodhuara nga Kellogg nëpërmjet shoqatës së paraplegjikëve të Kanadës.

Krundet, të cilat paraqesin mbeturinat nga procesi i bluarjes, mund të sigurojnë fibra plotësuese në dietë. Krundet e grurit ose tërshërës mund t'i shtohen mëngjesit tuaj me drithëra ose ushqim tjetër. Krundet e grurit ndihmojnë në parandalimin e konstipacionit: këto stimulojnë peristaltikën. Krundet e tërshërës, në anën tjetër, pengojnë diarenë: zvogëlojnë eliminimin e zorrëve nëpërmjet absorbimit të lëngjeve

Kur ju vendosni të rritni konsumimin e fibrave, këtë bëjeni shumë shumë ngadalë. Në javën e parë në regjimin tuaj ditor, shtoni pemët dhe perimet, për diku rreth 5 gram fibra. Javën e ardhëshme, përsëri shtoni marrjen ditore për rreth 5 gram dhe vazhdoni derisa të arrini në 30 deri 35 gram. Konsumimi i menjëhershëm i të gjithë sasisë së fibrave mund të shkaktojë evakuim të shpeshtë ose diare.

Keni kujdes me kalciumin!

Marrja e sasive të mëdha të kalciumit fatkeqësisht nuk ka efekt në osteoporozën e cila rrjedh si pasojë e imobilizimit tek njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore. Kalciumi I tepërt, sidoqoftë, rrit rezikun nga gurët (calculi) në veshka dhe në fshikëzën urinare, rezik ky që është I lartë edhe si pasojë e prishjes së funksionit urinar.

Për këtë shkak ju sugjerohet që të mos tejkaloni dy gotat e qumështit të rekomanduara për çdo ditë. Gota prej 250 ml qumësht 2 % do t'ju sigurojë 314 mg calcium, nga 628 mg e nevojshëm për çdo ditë. Shumë ushqime të tjera janë të pasura me calcium:

Salmon (peshk i madh me ngjyrë argjendi dhe mish ngjyrë rozë I cili jeton në detra), ushqimi nga deti, bishtajat, tofu (ushqim I butë dhe I bardhë I ngjashëm me djathin I bërë nga farat e sojës), arra dhe disa perime si p.sh lulëlakra.

Për shembull, ½ e gotës e të gjitha “almonds” (arra me lëvozhgë të lëmuar me shije pak si të ëmbël) përmban 200mg.

Është rekomanduar që meshkujt me dëmtim të palcës kurrizore të konsumojnë diku rreth 500 deri 700 mg calcium në çdo ditë. Femrat madje kanë nevojë më të madhe për calcium, për femrat me terapi zëvendësuese hormonale nevojiten mbi 1000 mg, dhe mbi 1500 mg për ato të cilat nuk marrin këtë terapi.

yndyrëra të dëmshme të demaskuara

Hiperlipidemia është një rritje jonormale e sasisë së lipideve (yndyrëve) në gjak. Kjo gjendje, është një problem mjaft I përhapur në njerëzit e moshuar me dëmtim të palcës kurrizore dhe mund tu paraprijë problemeve kardiovaskulare. Disa lloje të yndyrëve, nëse në gjak ndodhen në sasi të madhe, krijojnë depozita (grumbullime) në arterie.

Atëherë a është e nevojshme të ndërpresim konsumimin e yndyrëve?

Jo, përkundrazi! Edhe pse mendohet se më mire është të pakësohet marrja e yndyrëve, e veçanërisht yndyrëve shtazore, për funksionimin dhe shëndetin e organizmit, konsumimi I acideve-nyndyrore të caktuara është esenciale. Më pak se 1/3 e energjisë së përgjithshme trupore sigurohet nga yndyrërat. Yndyrërat duhet të merren në sasi të barabarta nga të tre llojet:

- yndyrërat (që përmbahen në qumësht, puter, mish, vaj të kokosit...);
- yndyrërat njëfish të pangopura (vaji I ullirit,...)
- yndyrërat shumfish të pangopura (vaji I misrit, vaji I sojës, vaji I lulëdiellit).

Kjo mund të duket e vështirë për ta llogaritur, e veçanërisht pasi që nevojat energjetike lëkunden mjaft nga një person tek tjetri. Ndiqni një rregull mjaft të rëndomtë: konsumoni diku tre deri në pesë lugë çaji me vaj të “dukshëm” për çdo ditë, varësisht nga nevojat e juaja. Ky është vaji I shtuar ushqimit, si dhënës I shijes. Më shumë përdorni vajra njëfish të pangopura. Në të njëjtën kohë, kufizoni yndyrërat e padukshme, thjeshtë duke iu shmangur marrjes së ushqimeve shumë të pasura me to. Në këtë mënyrë, në dietën tuaj ju mund të siguronit një balance adekuat të llojeve të ndryshme të yndyrëve.

Shoqata Kanadeze e kancerit shpërndan pamflete të cilat ju ndihmojnë juve të përcaktoni përmbajtjen e yndyrëve në ushqim.

Ushqimet të cilat ndihmojnë zbrazjen e zorrëve

Në zbrazjen e zorrëve ndihmojnë ushqime të caktuara si:

kumbullat, kumbullat e thara dhe lëngu i tyre, lëngu i limonit, rrushi - si lëkura poashtu edhe lëngu (veçanërisht rrushi i kuq), lakra, drithërat, qepët e njoma, bishtajat, kafja, bira, çajrat bimore diuretike, siç është kamomila, çajrat ngacmuese siç është ai i mentes.

Keni kujdes! Trupi zhvillon tolerancë ndaj kumbullave. Jo vetëm që do të humbë efektiviteti i tyre, por ato gjithashtu, nëse merren regullisht, do të bëjnë që zorra juaj e trashë të bëhet “përtace”.

Përveç kësaj ju gjithashtu duhet të mësoni të identifikoni ushqimet të cilat ju shkaktojnë probleme.

Për shembull, lëngu dhe lëkura e rrushit (veçanërisht rrushi i kuq), lakra, misri dhe bishtajat të disa njerëz shkaktojnë incontinece. Duhet pasur kujdes në konsumimin e shqimeve pikante (djegëse), meqenëse ato mund të iritojnë mukozën e zorrëve.

Gjithashtu, të gjitha ushqimet diuretike, siç është kafeja, ndikojnë në sistemin tretës.

Organizmi mund të trajnohet të tolerojë ushqimet të cilat janë laksativë natyrorë por të cilat gjithashtu janë ushqyese, siç janë për shembull bishtajat. Së pari filloni me konsumimin e sasive (porcioneve) të vogla duke ritur ato më tej gradualisht. Disa njerëz të cilët kanë vështirësi në tretjen e qumështit, në këtë mënyrë ia kanë dalë mbanë të stimulojnë trupin e tyre në sekretimin e substancës e cila bën të mundur tretjen e qumështit.

.....

Ndihmuesit në zbrazjen e zorrëve

1) Metodatat mekanike

Këto metoda nuk janë zgjidhje (bar) i përgjithshëm në mënjanimin e problemeve, por ato mund të ndihmojnë disi duke evituar përdorimin e masave më drastike. Për të pasur rezultate më të mira mund të kombinohen dy ose tre nga këto metoda.

Mesazhi abdominal

Qëllimi i mesazhit abdominal është të ndihmojë përparimin e jashtëqitjes nga koloni në rektum. Tek mesazhi i thjeshtë (i vetëm) abdomeni lëvizjen cirkulare e përdor në të njëjtin drejtim si në kalimin në kolon. Kjo metodë është e lehtë për të përdorur dhe mund të jetë efektive.

Manovra Valsava

Kjo teknikë zmadhon presionin abdominal dhe ndihmon në lëvizjen e jashtëqitjes. Merrni frymë thellë dhe pastaj shtyeni ajrin kah hunda dhe goja e mbyllur duke mos lejuar të dalë jashtë. Kjo metodë mund të jetë e mirë për ato të cilët kanë muskulaturë të mirë të barkut por që kanë nevojë për përpjekje më të mëdha (ekstra).

Stimulimi digjital

Kjo metodë stimulon lëvizjen reflektore në kolon duke mundësuar kalimin e jashtëqitjes në drejtim të rektumit. Gishti tregues i veshur me dorezë dhe i lyer me lubrifikues vendoset në rektum dhe bëhet masazh i lehtë i sfinkterit anal. Kjo metodë më së miri realizohet në pozitën ulur, por disa njerëz me kuadriplegji e realizojnë atë në pozitën shtrirë në anën e majtë.

Stimulimi digjital është një nga metodat që ka një përdorim mjaft të gjerë si për paraplegjikët poashtu edhe për tetraplegjikët. Nëqoftëse personi me dëmtim të paçës kurizore nuk mund ta kryej këtë procedurë atëherë këtë mund ta bëjë personi që kujdeset për të. Kujdes i madh duhet t'i kushtohet përdorimit të drejtë të teknikës në fjalë. Për kuadriplegjikët që kanë të redukuar shkathtësinë e duarve Ekzistojnë mënyra (mjete) të adaptuara.

Çvendosja

Çvendosja (evakuimi me dorë) mund të jetë e nevojshme për të mënjeluar jashtëqitjen nga rektumi. Kjo metodë përbëhet nga mënjanimi i jashtëqitjes nga rektumi duke përdorur gishtin tregues që ndodhet në dorezë dhe që është i lyer me lubrifikues. Çvendosja mund të përdoret pas stimulimit digjital dhe gjithashtu përdoret për ato të cilët nuk kanë lëvizje reflektore në rektum.

2) Barërat

Për të provokuar ose ndihmuar evakuimin përdoren barëra të ndryshme. Këto janë supostet (zbutësit), laksativët dhe klizmat. Zgjedhja e barit varet nga aftësia e organizmit. Në përgjithësi, para përdorimit të laksativit të fuqishëm përdoret laksativi i butë, dhe gjithashtu fillimisht përdoret teknika e butë para se të përdoret ajo agresive.

Kur ktheheni nga qendra e rehabilitimit në shtëpi, ju do të jeni në gjendje të krijoni një dietë dhe rutinë të përditshme që mbështet një rutinë të mirë të zorrëve. Ju do të keni kohë të provoni teknika të ndryshme. Është mjaft e mundëshme –dhe e dëshirueshme–që ju të jeni në gjendje të redukoni ose madje edhe të ndërprisni përdorimin e të gjitha barërave laksative. Në një afat më të gjatë kohor, këto produkte bëjnë zorrët më përtace dhe krijojnë varshmëri. Ato eventualisht mund të humbin efektivitetin e tyre.

Ju rekomandohet të ndiqni urdhërat e mjekut ose infermieres sa here që ju merrni barëra për të lehtësuar zbrazjen e zorrëve. Farmacisti mund të indikojë se cilat produkte janë të mira në çdo kategori. Kujdesi I veçantë ndaj rezultateve që keni siguruar do të ju lejojë të caktoni dozen e saktë për nevojat e juaja.

Laksativët

Funksioni primar I laksativëve është të rrisë dhe stimulojë peristaltikën e kolonit (zorrës së trashë), të shtyjë jashtëqitjen në drejtim të rektumit dhe të ndihmojë evakuimin e tij. Përdorimi I rregullt I laksativëve I bën zorrët tuaja përtace. Prandaj më së miri është që ato të përdoren vetëm në raste të veçanta të konstipacionit.

Me përdorimin e gjatë, barërat të cilat stimulojnë zbrazjen e zorrëve, bëjnë ato “përtace”

dhe shkaktojnë varshmëri.

Psyllium (Metamucil) përmban fibra dhe prandaj ndihmon retensionimin e ujit në jashtëqitje. Jashtëqitja voluminoze ushtron presion ndaj murit të zorrëve dhe rrit peristaltikën.

Lactulose, e vlefshme në format likuide, zmadhon frekuencën e zbrazjes së zorrëve.

Qumështi i magnezit është laksativ i butë, shitet qoftë në formë tabletash ose në formë të lëngshme (tabletat merrni me një gotë të madhe të ujit).

Vajërat siç janë vaji i peshkut ose vaji i ricinit shiten në shishe.

Laksativët e fuqishëm siç janë bisacodyl dhe senna “irritojnë” zorrët, dhe këto përdoren vetëm si mundësi e fundit, atëherë kur laksativët e tjerë janë dëshmuar si joefektivë.

Supostet

Supostet provokojnë evakuimin (zbrazjen) në kohën e zgjedhur. Për këtë arsye, ato në përgjithësi përdoren në fillimin e programit për ritrajnimin e zorrëve për të ndihmuar zhvillimin e rutinës së kolonit (zorrës së trashë). Ato veprojnë në murin e zorrëve nëpërmjet zmadhimit të kontraksioneve muskulore të cilat ndihmojnë evakuimin e shpejtë të jashtëqitjes.

Supostet nuk duhet përdorur gjatë kohë. Ato shfrytëzohen gjatë periudhave të konstipacionit (kapsllëkut).

Suposti duhet të futet midis sfinkterit të brendshëm dhe të jashtëm dhe për të vepruar duhet të vendoset në kontakt të qëndrueshëm me murin e zorrëve ose ndryshe nuk mund të veprojë.

Supostet e glicerinës formojnë xhel që lubrifikon kolonin, duke i lejuar jashtëqitjes të çvendoset (lëvizë) më shpejt nëpër kolon. Sidoqoftë, është e vështirë mënjanimi i plotë i depozitit të xhelit, madje edhe pas çvendosjes nga rektumi. Kjo mbetje mund të shkaktojë inkontinencë.

Supostet e fuqishme më shpesh përdoren te personat të cilët kanë dëmtimin e palcës kurrizore në nivel të lartë. Këto stimulojnë peristaltikën përmes iritimit të lehtë të kolonit. Si shembull janë supostet bisacodyl (Dulcolax).

Supostet Ceo-two në muret e zorrëve formojnë gaz karbonik I cili ushtron presion në muret e zorrëve dhe stimulon kontraksione. Është efektive në njerëzit me dëmtim në nivel të ulët të palcës së kurrizit.

Zbutësit e fecesit

Zbutësit e fecesit zbusin jashtëqitjen. Më të njohurat nga ato janë: Colace, Diasole dhe Surfak.

Klizmat

Klizma përbëhet nga injektimi I lëngut në kolon përmes rektumit. Kjo mënjanon gazrat e zorrëve dhe materialin fekal (jashtëqitjen). Përdoret në rastet e konstipacionit ose fecaloma, para ekzaminimit mjekësor ose para operacionit. Definitivisht nuk duhet të jetë pjesë e rutinës së përditshme: mund të dëmtojë zorrët dhe të shkaktojë prishje të balancit të elektrolitëve. Elektrolitët luajnë një rol kyq në transmetimin e impulseve nervore që rregullojnë ritmin kardiak. Kjo prishje e balancit mund të ketë pasoja serioze.

Klizma duhet të konsiderohet si mjet I fundit që mund të përdoret, dhe përdoret vetëm atëherë kur metodat e tjera të mundëshme kanë dështuar. Nëse, pas tre ose katër ditëve të përpjekjes, konstipacioni ose fecaloma vazhdon, klizma mund të përdoret 10 deri në 12 orë pas marrjes orale të laksativëve.

Para zgjedhjes së klizmës dhe metodës së përdorimit duhet të konsultohet mjeku ose farmacisti. Kërkoni të ndërmeren masa mbrojtëse paraprake.

Klizmat në formë tretësirash gjenden në farmaci por ato mund të pregatiten edhe në shtëpi, por para se të përdorni receiptat e gjyshes mendoni edhe një herë!

Klizma në formë vaji lubrifikon mukozën e rektumit dhe zorëve të trasha dhe zbut fecesin. Klizma e shpejtë është shembulli më I njohur. Disa njerëz përdorin vaj mineral ose të bimëve I cili ka temperaturën pak më të ulët se temperatura trupore trupore.

Klizma shkumuese, pastruese, stimulon peristaltikën nëpërmjet iritimit të zorrëve të trasha dhe rektumit. Kjo zgjeron (fryen) zorrët. Shpesh përdoret përzierja nga sapuni dhe uji.

Klizma karminative më së shpeshti përdoret për eliminimin e meteorizmit nëpërmjet mënjanimit të gazrave nga zorrët, gazra këto që zgjerojnë rektumin dhe zorrët e trasha. Kjo më së tepërmi është përdorur në Evropë, dhe është një klizmë bimore. Produktet e përdorura më së shpeshti janë klizma 1-2-3 dhe qumështi si dhe klizma e shitur me emrin komercial si klizma Mayo.

Komplikacionet e mundëshme

Komplikacionet kryesore të cilat mund të rrjedhin nga problemet e zbrazjes së zorrëve mund të atakojnë çdonjërin, dhe jo vetëm njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore. Kush prej nesh nuk ka vuajtur nga diarea ose konstipacioni (kapsllëku)?

Përkundrajt të gjitha përpjekjeve tuaja, mund tju ndodhin problemet e njohura në vijim ose edhe të tjera. Disa here, është lehtë të identifikohet shkaku: ndryshimi në dietë, pirja e

një sasi pak sa më të madhe të lëngjeve një natë më parë, aktiviteti më i madh ose më i vogël fizik... por disa here, shkak mund të mos jetë kaq i dukshëm: lodhja ose stresi nganjëherë mund të kenë efekte të fshehta në sistemin tretës.

Konstipacioni

Konstipacioni është termin që përdoret kur jashtëqitja mbetet në zorrë për një kohë shumë të gjatë. Simtomet përfshijnë jashtëqitje të forte, të parregullt, fryrje dhe diskomfortet.

Diarea

Simptomat e diaresë janë evakuimi i shpeshtë dhe i shpejtë i jashtëqitjes së ujëshme. Kjo jashtëqitje e ujëshme shkakton inkontinencë, paregullsi, dhe diskomfortet, shpesh në formë të ngërçeve. Diarea gjithashtu mund të jetë shkaktar i plagëve si pasojë e njomjes së lëkurës nga jashtëqitja e ujëshme.

Hemoroidet

Hemoroidet paraqesin vena të dilatuara (zgjëruara) që ndodhen brenda dhe jasht rektumit. Venat e tilla fryhen dhe marrin ngjyrë të erët. Ato mund të gjakosin gjatë stimulimit digjital dhe të shkaktojnë dhimbje.

Fecaloma

Kjo është masë e përbërë nga materiali fekal i fortësuar i cili bllokon zorrën e trashë dhe rektumin. Është rezultat i konstipacionit kronik.

Meteorizmi

Meteorizmi shfaqet kur prodhohen gazra gastro-intestinale dhe akumulimi i tyre shkakton fryrje në stomak dhe zorrë në shkallë të ndryshme. Shpesh është e shoqëruar me daljen e gazrave nga goja ose anusi. Meteorizmi mund të shkaktojë dhimbje në stomak ose në abdomen.

Ku është toaleti më i afërt?

Urgjencë! Ai është në; nuk ka kohë të gjendet toalet publik. Disa momente më vonë, i pafuqishëm të kontrollojë atë, ai ndjen jashtëqitjen. Do t'i duhet një orë e gjysmë për të pastruar atë. Dhe pastaj aty është prezent frustracioni dhe takimi i porealizuar!

Anëtar i dallueshëm i shoqatës të paraplegjikëve të Kanadës i cili ka vuajtur ndryshimet (peripecitë) e nënës natyrë, përfundimisht ka gjetur zgjidhje! Guaska për fëmijë ishte burim i inspirimit të tij. Kjo është teknika e tij.

Kur ai ndien nevojë urgjente, vendos vaskën e tualetit midis dy karrigeve të para të automjetit. Së pari ai vendos enë plastike në vaskën e tualetit të mbështjellur në grykë. Ai zbret ngadalë pantallonat, kështu që lëvizja nuk provokon evakuim (jashtëqitje). Pastaj qëndron me duart e tij mbi dy ulëset. Kjo përpjekje provokon lëvizjen e zorrëve (jashtëqitjen). Krejt ajo çka duhet bërë më tej është të vishet të mbyllë enën plastike dhe të gjejë kontenjer për plehëra.

“pjesa më e vështirë e gjithë kësaj është pozicionimi i mbajtëses,” – thotë mendjeshkathi jonë tetraplegjik, “është çështje e praktikës .

Vaginitis

Afërsia e hapjes vaginale me anusin tek femrat ndikon në ndryshimin bakterial e cila mund të shkaktojë inflamacion të mukozës vaginale. Higjiena rigoroze është metoda më e mirë për parandalimin e kësaj.

Fjalorth

Diuretikët : janë substanca të cilët ndikojnë në veshka që të ekskretojnë një sasi më të madhe të ujit nga trupi. Bira, kafeja, çaji dhe çaji i kamomilës janë shembuj të tillë.

Elektrolitët: janë elemente të cilat ndodhen në lëngjet trupore (siç janë natriumi dhe kaliumi) të ciët luajnë një rol të rëndësishëm në transmetimin e impulseve nervore dhe në rregullimin e ritmit të zemrës.

Hiperlipidemia: rritja jonormale e sasisë së lipideve (yndyrërave) që ndodhen në gjak.

Nutrientët (lëndët ushqyese): elementet dietetike që mund të merren në mënyrë të drejtpërdrejtë dhe plotësisht pa pësuar ndonjë transformim digjektiv.

Nutriticisti: specialist në nutriticion, ushqim dhe dietë.

Peristaltika: kontraksione ritmike muskulore të traktit digjektiv (tretës).

Sfinkteri: muskul në formë unaze e cila rrethon hapjen natyrale ose kanalën e cili mbyllet dhe hapet nëpërmjet relaksimit ose kontraksionit.

Kurrizor: që ka të bëjë me kurrizin.

Person me dëmtim të palcës kurrizore: dikush që ka pësuar dëmtim të palcës kurrizore.