

חתיכת יציאה

מערכת העיכול היא מראה המשקפת את מצב הגוף והנפש, והאיזון עם הסביבה. אז מה מעידות עליך היציאות שלך? | ד"ר יעל קופלמן

הרמב"ם כתב כי בריאותו של האדם נבחנת בשני מדדים - טיב השניה ואיכות פעולת המעיין. מערכת העיכול שלנו מייצגת את מצבנו הביולוגי, הנפשי ושיווי המשקל שלנו בתנאי הסביבה בה אנו חיים.

מי מאיתנו לא חווה מצב מצוקה נפשית עקב מבחן, פגישה חשובה, אירוע משמעותי, שפועל יוצא שלו הייתה ישיבה ממושכת בשירותים המלווה ב-"יציאה נוזלית מידר".

הצואה היא פלט של שאריות המזון שלא נספגו בגופנו, אך המאפיינים שלה קשורים למזון שאנו אוכלים, לכמות המים שנשתה, לפעילות הגוף, להרגלי החיים, למאפיינים תרבותיים, וכן - אף למצבי תחלואה.

האדם, אינו מודע באופן רגיל לתהליך המחזור בגופו, משום שמדובר בתהליך טבעי - IN ו-OUT. אנו עוסקים רבות עיסוק נעים וטעים באוכל, ואילו העיסוק ביציאות - נעים לנו פחות. בכל זאת היציאות משקפות עבורנו את מצב האיזון בגופנו.

במה תלויות היציאות?

- **מזון** - גורמים רבים במזון ישפיעו על מציאות הצואה. ישנם מאכלים מעוררי פעילות מעי וסופחי מים - לכן מעוררי יציאה (למשל מזון חריף, סיבים) ומזונות אחרים עוצרי יציאות (למשל אורז). חשיבות גדולה יש למזונות השונים גם מבחינת היציאות וגם מבחינת תחושות נלוות - נפיחות בטנית וגזים.
- **מים** - משק המים בגופנו מתחיל במערכת העיכול. כעת מחסור במים - תחול ספיגה שלהם מהמעיים והיציאות יתמצקו ויתקשו בהתאמה.
- **הרגלים ואופי** - כשמדברים על הרגלים בהקשר של יציאות, מדברים על מתי אנחנו מתפנים? באילו מצבים? האם בלחץ או ברגיעה? (תאם אנחנו לוקחים עיתון לשירותים או "נכנסים ויוצאים"). האם ישנם מקומות שאנחנו מרשים לעצמנו להתפנות וכאלו שלא? מהם הדפוסיים התרבותיים שלנו? האם אני תנו אנשים לחוצים או רגועים, האם אנחנו פחדים לשחרר או מרפיים? היציאות שלנו תלויות גם בזה.
- **מצב הרוח** - מצבי רוח, דחק, מתח וחרדה משפיעים גם הם על מצב היציאות. דכאון למשל יכול להביא לעצירות. לעומת זאת מתח וחרדה - ליציאות תכופות ורכות.
- **התנועתיות של מערכת העיכול** - מושפעת ממערכת העצבים, ממצב המלחים בדם ומאורמונים בגוף. התנועתיות משפיעה על מצב היציאות: פעילות איטית תגרום לצואה להיות קשה ומוצקה יותר, פעילות מהירה - ליציאה רכה יותר. בעת חוסר תנועתיות של הגוף, למשל כאשר מרותקים למיטה, תכיפות וצורת היציאות תושפע מך.



הצואה היא פלט של שאריות המזון שלא נספגו בגופנו, אך המאפיינים שלה קשורים למזון שאנו אוכלים, לכמות המים שנשתה, לפעילות הגוף, להרגלי החיים, למאפיינים תרבותיים, וכן - אף למצבי תחלואה

להיוועץ רפואית.

קיימת סקאלה רפואית ע"ש בריסטול שמתארת בתמונות את היציאות לסוגיהן ומסייעת באבחנה בין נורמלי לחריג. בסקאלה מתוארת צואה בצורתה השונות: כאשר הצואה בעלת נפח מוצק ומאורך, נחשבת רגילה ותקינה. בקצה אחד של הסקאלה היציאות הקשות, שהן דמויות אבנים קטנות ("צואת עז") ומייצגות עצירות. בקצה השני, יציאות רכות

● **חיידקים** - החיידקים השוכנים באופן שגורתי בגוף ובעיקר אלה שמאכלסים את מערכת העיכול, הינם בעלי תפקיד משמעותי בפירוק וספיגת המזון. הם חלק בלתי נפרד מהתהליכים הביולוגיים. שינויים במאזן החיידקים במעיין יכול להפר את שיווי המשקל הנורמלי. עודף חיידקים לדוגמה יכול לגרום לשלשולים.

קיימים גורמים נוספים המשפיעים על היציאות - כמו קושי להתפנות הנובע מטחורים, מפצע - פיסורה אנאלית, בעיה בשרירי הסוגרים או בשרירי רצפת האגן. גם לתרופות רבות השפעה על איכות היציאות.

יציאה חריגה או "נורמלית"?

מכיוון שלכל אדם הרגלי חיים משלו ונורמה שונה של שיווי משקל עם הסביבה, הרי שהחלטה על מה מהווה "יציאה נורמלית" הינה עניין סובייקטיבי לחלוטין. יהיה אדם שיהיו לו 3 יציאות ביום, ויהיה אדם שתהיה לו יציאה פעם אחת שלושה ימים. זהו אנב טווח הנחווה כנורמה. כל עוד ענייני היציאות אינם במודעות תמידית, והאדם מרגיש בטוב - זה בסדר "נורמאלי".

גם חריגה מהנורמה היא במידה רבה סובייקטיבית, אך אם מתלווים אליה תלונות על צורת היציאה, כאבים, נפיחות, עצירות או שלשול חריגים, שינויי צבע, ריח או ציפה - חריגים, הרי שכדאי

ונוזליות, המייצגות שלשול. שני מצבי קיצון אלו אינם רצויים.

לא כל שינוי בהרגלי היציאה מחייב בירור וטיפול, כי כאמור - היציאות קשורות לשינויים בסביבתנו. לכן אנו מייחסים חשיבות לחומרת התופעה החדשה ולמשכה. כך נחליט אם ואיזה בירור רפואי נבצע.

שינויים במצב היציאות

- העצירות היא מצב של עצירה בתנועתיות, או חסימה מכנית, או תוצאה של הרגלים מסוימים שיוצרים צואה שכזאת (שתייה לא מספקת במהלך היום, היעדר עיסוק בפעילות גופנית, תזונה דלת סיבים, חוסר תנועה במהלך היום, העדר מודעות לצורך להתפנות).
 - השלשול - מייצג את קשר לזיהומים, לדלקות ליתר תנועתיות ולהפרעות בספיגה, וסיבות רבות לו. כאשר אדם מתלונן על אופי היציאות, מעבר למאפיין התכיפות החומרה והמשך של התופעה, סימני תאורה לרופא המטפל הם: דמם ממערכת העיכול, תופעות של חום, ירידה במשקל, כאבי בטן ואנמיה, היסטוריה משפחתית של מחלות מעי, ועוד.
- ומה אומר הצבע?**
- לצבע הצואה ישנו תפקיד באבחון, אם כי חשוב לזכור כי צבע הצואה ישתנה תמיד בהתאם למזונות שאנו אוכלים. ברור ולגיטימי כי אכילת סלק תגרום לצביעת הצואה בצבע אדמדם, אך במצבי קיצון הצבע יכול להעיד על דימום.
 - **צבע שחור מאור של צואה, כמו זפת** - יכול להעיד על דם מעוכל.
 - **צבע לבן** - יעיד על חסימה בדרכי המרה.
 - **צבע אדום** - יעיד על דם טרי במערכת העיכול.

כל אלו מחייבים התייחסות רפואית. לסיכום, מערכת העיכול היא כראי למצב הגוף והנפש, ולשיווי משקלנו עם הסביבה. הדבר נשמע אולי כמו ניסוח גבוה ומעלה חייך - בכל הקשור לנישוא כמו יציאות, אך ניתן לבדוק על עצמנו. רמת המודעות שלנו לגופנו ולסביבה משפיעה ביחס ישיר לעניין בסיסי זה, ובאופן ישיר על בריאותנו.

הארץ
המחלקה המסחרית

בריאות ואיכות חיים
גיליון ליום המשפחה
ינואר 2014

מוסף ביו