

أطباء يحذرون من الجلوس على المرحاض لأكثر من 10 دقائق



حذّر أطباء من الجلوس لأكثر من 10 دقائق على المرحاض، قائلين إنه يمكن أن يتسبب في بعض المشكلات الصحية، من بينها زيادة خطر الإصابة بالبواسير وضعف عضلات الحوض.

ونقلت شبكة "سي إن إن" الأميركية، عن الدكتور لاي شيو، جراح القولون والمستقيم في المركز الطبي بجامعة تكساس ساوث ويسترن في دالاس، قوله: "عندما يأتي المرضى إليّ بشكاوى تتعلق بالبواسير، فإن أحد الأسئلة الرئيسية التي أوجهها إليهم هو مقدار الوقت الذي يقضونه في المرحاض".

وأوضح قائلاً: "أثناء الجلوس على المرحاض ينخفض وضع المستقيم بشكل أكبر مما لو كنت جالساً على الأريكة على سبيل المثال، وتؤثر الجاذبية والضغط المتزايد على النصف السفلي من الجسم على الدورة الدموية، حيث لا يتحرك الدم بشكل سليم؛ ونتيجة لذلك، تتضخم الأوردة والأوعية الدموية المحيطة بالشرج والمستقيم وتمتلئ بالدم، مما يزيد من خطر الإصابة بالبواسير".

ومن جهتها، قالت الدكتورة فرح منزور، أستاذة الطب المساعدة ومديرة مركز أمراض الأمعاء الالتهابية

في "لونغ آيلاند" بنيويورك، إن: "ميل الكثير من الأشخاص إلى تصفح هواتفهم على المرحاض يفاقم هذه المشكلة، حيث إن أولئك الأشخاص يميلون إلى فقدان إحساسهم بالوقت، وأشارت إلى أنه يجب على الناس قضاء ما معدله من 5 إلى 10 دقائق في المرحاض".

وقال شيو: "في الوقت الحاضر، نشهد زيادة في عدد الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول في المرحاض، وهذا غير صحي للغاية للأعضاء الشرجية والمستقيمية وقاع الحوض".

وبالإضافة إلى البواسير، قالت فرح منزور، إن: "الجلوس على المرحاض لفترة طويلة جداً يمكن أن يزيد أيضاً من خطر تدلي المستقيم".

ويحدث تدلي المستقيم عندما ينزلق المستقيم، وهو جزء من الأمعاء الغليظة، إلى أسفل، وينتفخ خارج فتحة الشرج.

وكما يمكن لهذه الممارسة أن تضعف عضلات قاع الحوض.

وأكد شيو أن: "عضلات قاع الحوض تنسق كمية كبيرة من حركة الأمعاء، وتعمل مع بقية الجسم لضمان خروج البراز بسلاسة. ويجهد ضغط الجاذبية على قاع الحوض، العضلات عند الجلوس لفترات طويلة".

ولتجنب قضاء الكثير من الوقت على المرحاض، نصح الدكتور لانس أوردومو، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي التدخلي في مدينة هوب مقاطعة أورانج في إيرفين بكاليفورنيا، بعدم أخذ الهواتف والمجلات والكتب إلى الحمام.

وكما نصح الخبراء بشرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالألياف لتسهيل حركة أمعاء منتظمة والمساعدة على الإخراج بسهولة.