

מחלות פי-הטבעת ודרכי הטיפול בהן

מה זה עשוי להיות?
מה ניתן לעשות?



מחלות פי-הטבעת

ודרכי הטיפול בהן

מבוסס על:

Dr. Falk Pharma GmbH
Leinenweberstr. 5
D - 79041 Freiburg
Germany



מהדורה ישראלית:

פרופ' זמיר הלפרן
מכון גסטרואנטרולוגי ותזונה
מרכז רפואי ע"ש סוראסקי
תל אביב

הקדמה

אנשים רבים סובלים מסוגים שונים של אי-נוחות באזור פי-הטבעת. במקרים רבים מיוחסת אי-הנוחות לטחורים. הטיפול במשחות, פתילות ותרופות ביתיות נפוץ. למרות זאת התוצאות אינן תמיד משביעות רצון או שהשפעתן קצרה.

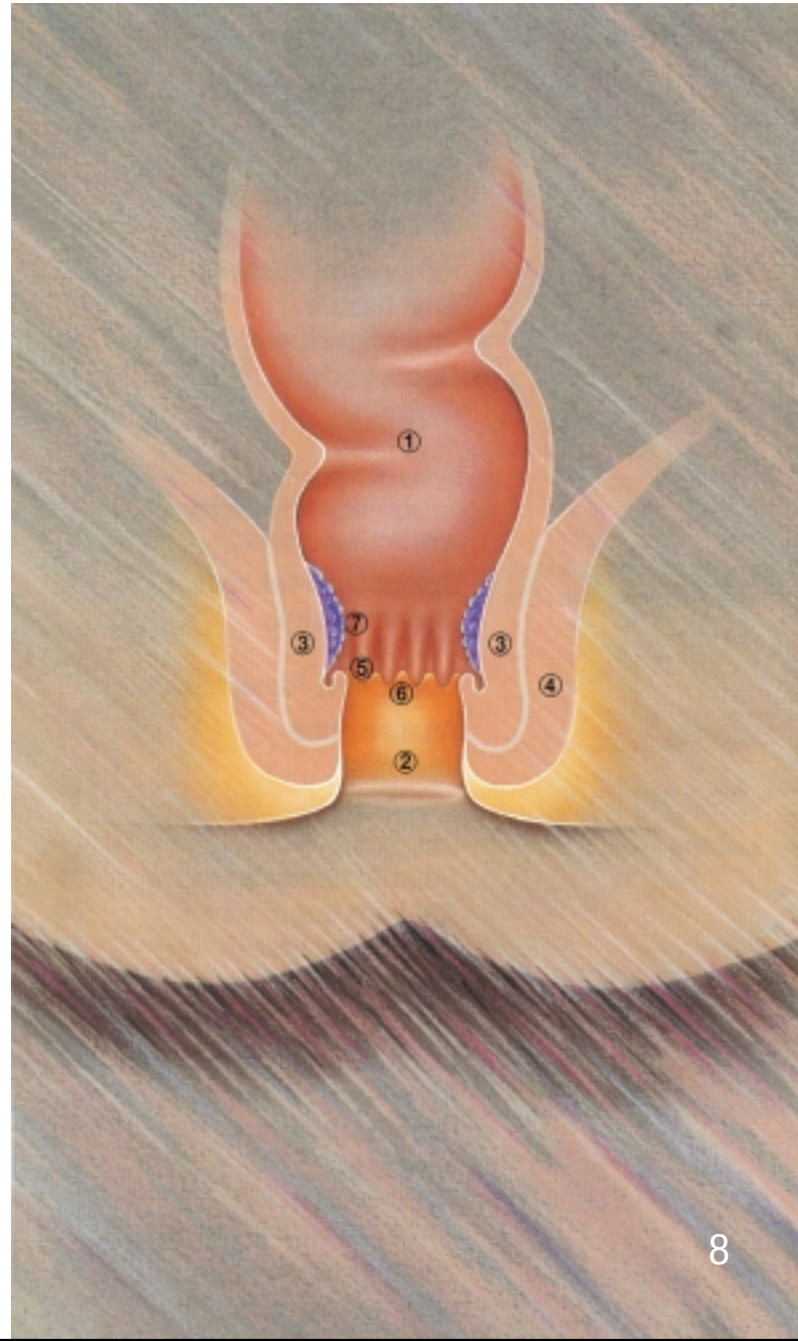
לא תמיד אלו הטחורים אשר גורמים לאי-הנוחות. בעיות רבות אחרות עלולות להיווצר באזור פי-הטבעת, ולעיתים אף גידולים ממאירים. תמיד יש לזכור זאת ולא להתייחס לכך בקלות דעת.

עלון זה נועד לעזור לך לגלות מה עשוי להיות מצבך ומה תוכל לעשות בנידון. הוא נועד למקד את תשומת לבך בעיקרי הדברים ולמנוע דאגה בלתי נחוצה. אף על פי כן, בכל מקרה עליך להתייעץ עם הרופא שלך ולפרט לפניך את התסמינים.

מחלות אנאליות ורקטליות

8	מבנה הרקטום ופי-הטבעת	
	תסמינים	גורמים
	דימום	טחורים
10		פוליפים של המעי הגס
12		סרטן המעי הגס
14		דלקת המעי הגס
16		נדיר יותר: אקזמה אנאלית, פיסורה אנאלית, פקקת הקצה האנאלי
18	כאב	מורסה בפי הטבעת
20		פיסורה אנאלית
22		פרוקטלגיה פוגקס
24		כאב בעצם העוקץ
26		קריפטיטיס נדיר יותר: טחורים חיצוניים, תסמונת המעי הרגיז, פקקת הקצה האנאלי
28	הפרשות	חולשת השריר הסוגר
30		פיסטולה של פי-הטבעת נדיר יותר: אקזמה אנאלית, טחורים
32	גירוי	אקזמה אנאלית נדיר יותר: ונדילומה מחודדת
34	גושים	מריסקים (קפלי עור)
36		קונדילומה אקומינטה מחודדת
38		פקקת פי-הטבעת (האנוס)
40		צניחה רקטלית נדיר יותר: טחורים חיצוניים
42	שינויים בהרגלי המעיים	תסמונת המעי הרגיז
44		מחלת סעיף
46		מחלה ע"ש קרוהן נדיר יותר: סרטן המעי הגס, דלקת המעי הגס, פוליפ המעי הגס
48	נספח	חשיבות מרקם הצואה

מבנה הרקטום ופי-הטבעת



1. רקטום
2. פי-הטבעת
3. שריר הסוגר הפנימי
4. שריר הסוגר החיצוני
5. גבשושיות פי-הטבעת
6. כוכי פי-הטבעת
7. כרית הטחורים

מערכת העיכול שמתחילה בפה דרך הקיבה והמעיים, מסתיימת ברקטום (1) ופי-הטבעת (2). פי-הטבעת הינו סוגר המורכב משתי טבעות שריר הידועות כשריר הסוגר הפנימי (3) והחיצוני (4). אזור פי-הטבעת, הינו רגיש ביותר ולפעמים כואב מאוד. הרקטום לעומתו אינו רגיש. מעל הקו נמצאת כרית הטחורים (7) בצורת טבעת.

טחורים הם כלי-דם אשר מרפדים את התעלה האנאלית ותפקידם להבטיח סגירה הדוקה של פי-הטבעת שתמנע מעבר בלתי רצוני של גזים או צואה מימית.

כאשר לאורך זמן, הטחורים נפגעים, למשל על ידי צואה קשה ועצירות כרונית, הם תופחים (2) ונדחפים אל מחוץ לפי-הטבעת (3).

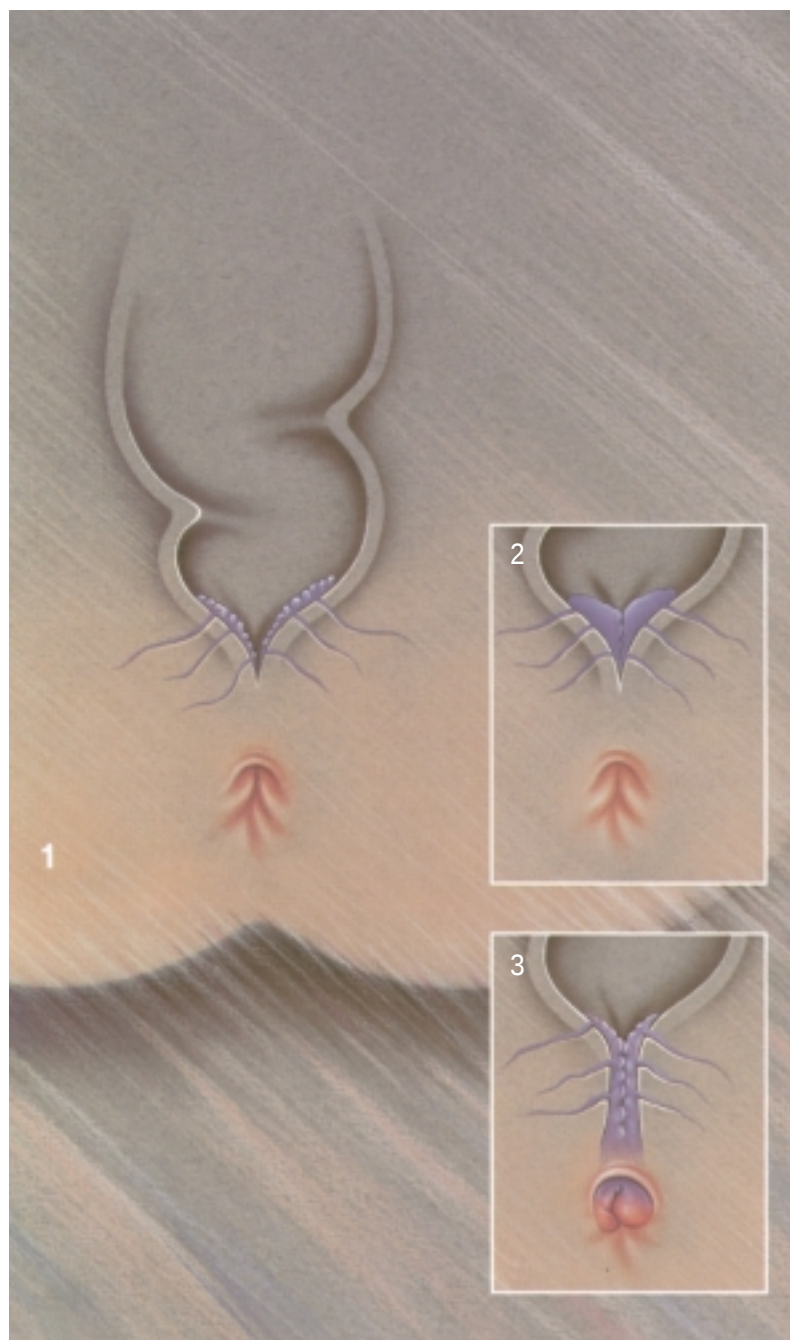
בדרך כלל דימום, המלווה בצניחה של הטחורים אל מחוץ לפי-הטבעת. הפרשות ותחושת לחץ וגירוי בלתי נעימים.

יש להמנע מהפעלת לחץ בעת הטלת הצואה ולעודד צואה רכה ע"י דיאטה עתירה בסיבים ושתייה מרובה. המנע ממשלשלים. הטיפול התרופתי כולל פתילות או משחות לפי הצורך. ניתן לטפל גם על ידי חבישה או ניתוח.

מה הם טחורים?

לאילו תסמינים גורמים טחורים?

כיצד מטפלים בטחורים?



פוליפים של המעי הגס



מה הם פוליפים של המעי הגס?

אלו הם גושים בודדים או רבים בגודל של מ"מ עד ס"מ במעי הגס, שבשלב מסוים נוטים להפוך לממאירים. פוליפ מוביל לסרטן המעי הגס.

מה הם הסימנים של פוליפים של המעי הגס?

לפוליפים קטנים כמעט ואין סימן. פוליפים גדולים יותר עלולים לדמם, וכמו במקרה של סרטן המעי, לשנות את צמיגות הצואה והתדירות של הטלת צואה. בדיקת דם סמוי בצואה עשויה להביא לתוצאה חיובית. כאבי בטן הם נדירים.

כיצד ניתן לטפל בפוליפים של המעי הגס?

רוב הפוליפים ניתנים להסרה בקולונוסקופיה. רק פוליפים גדולים מאד יש להסיר בניתוח. הסרת הפוליפ מונעת מהם להתפתח לסרטן המעי. אנשים בעלי עבר משפחתי של פוליפים רקטלים או סרטן המעי הגס חייבים לבצע קולונוסקופיות באופן עקבי. גם בכלל האוכלוסיה, מעל גיל 50, מומלץ לעבור את הבדיקה.

סרטן המעי הגס

זהו גידול ממאיר במעי הגס (3).
פוליפים שפירים של המעי הגס
נחשבים כמבשרים של סרטן המעי
הגס (1, 2).

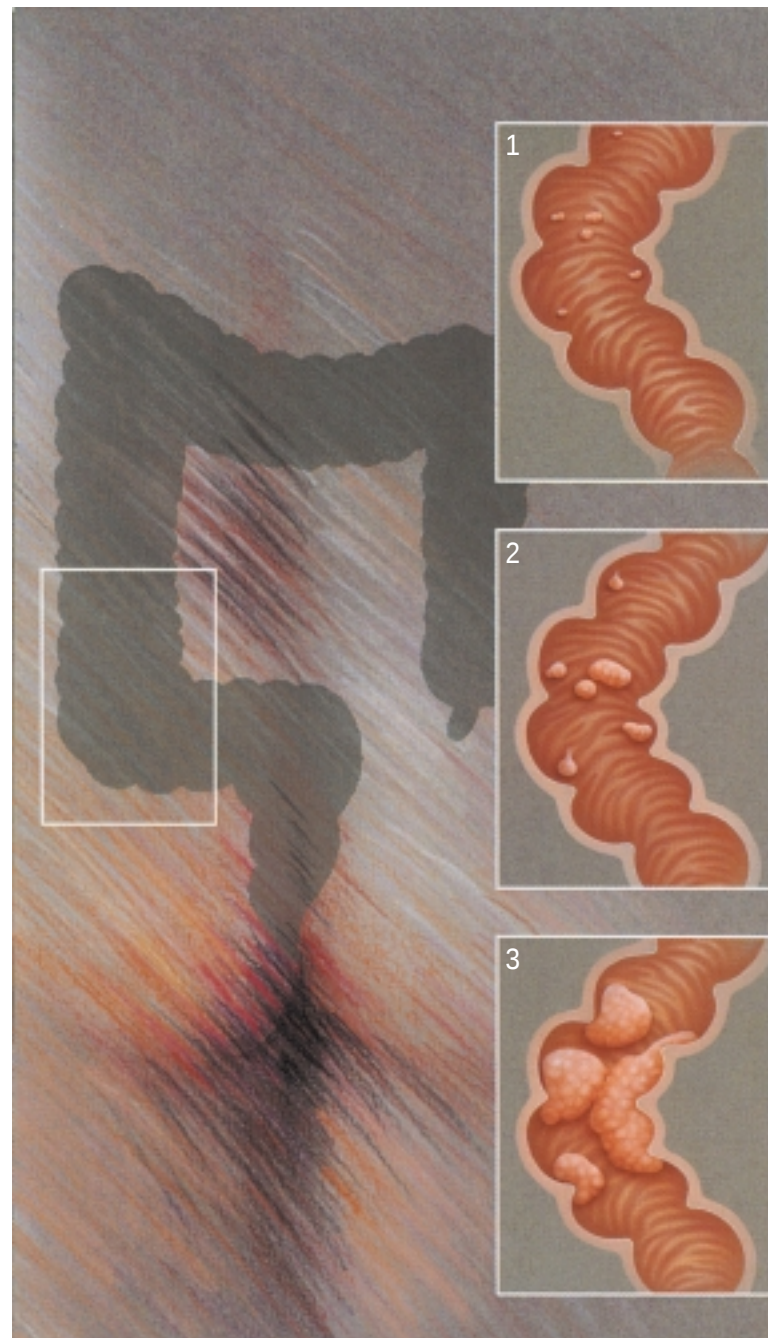
לעתים תכופות קיים דם כהה וריח
בצואה. הטלת צואה לא סדירה
ובעלת צמיגות משתנה. סרטן
הרקטום עלול להפריע לתפקוד
הסגירה ולגרום לדחף תמידי להטיל
צואה. סרטן במעי הגס, הממוקם
גבוה יותר, גורם לכאב בטן. בדיקת
דם סמוי הנעשית כחלק מהבדיקה
המוקדמת מניבה לעתים קרובות
תוצאה חיובית.

במצבים בהם הגידול הסרטני
ממוקם בתחילת הרקטום – ניתן
להסיר את החלק הפגוע של
המעיים ולחבר את שתי קצוות
המעיים. במקרים של סרטן
הממוקם עמוק בתוך הרקטום לא
ניתן לעשות זאת. במקרה זה, יש
להסיר את פי-הטבעת כולו,
לסותמו וליצור פי-טבעת מלאכותי
בצד.

**מהו סרטן המעי
הגס?**

**לאיזה סוג של
תסמינים גורם
סרטן המעי
הגס?**

**כיצד ניתן לטפל
בסרטן הרקטום?**



דלקת המעי הגס (דלקת כיבית של המעי הגס)



מהי דלקת המעי הגס?

רירית המעי ברקטום ובמעי הגס הופכת לדלקתית. זה עשוי להיות מוגבל לרקטום (דלקת פי-הטבעת והרקטום) או מפושט במעי הגס כולו (דלקת כיבית של המעי הגס). הגורם למחלה זו אינו ידוע.

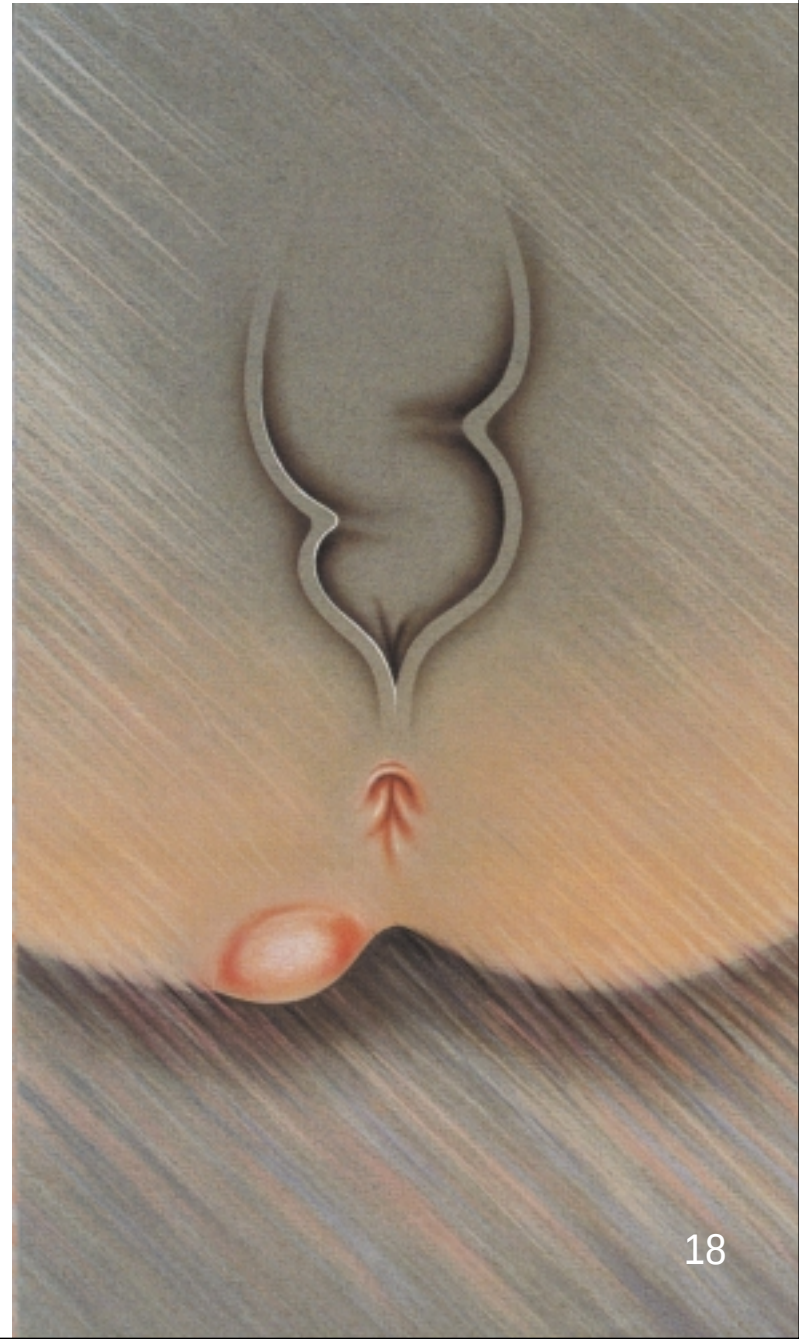
לאיזה סוג של תסמינים גורמת דלקת המעי הגס?

התסמין הנפוץ ביותר הוא שלשול ודם בצואה; הדם בדרך כלל כהה ומעורבב בריר. הצואה נוטה להיות מימית ותכופה עד 10 – 20 פעמים ביום. איברים אחרים (עור, עיניים, מפרקים) עשויים גם הם להיות מעורבים במחלה.

כיצד ניתן לטפל בדלקת המעי הגס?

יש לטפל בתרופות שונות בתצורות שונות (טבילות, פתילות וחוקן) בהתאם לדרגת וחומרת המחלה. במקרה של סיבוכים, ניתוח עלול להיות הכרחי. מטופלים רבים סבורים שדיאטה יכולה לעזור.

מורסה בפי-הטבעת



**מהי מורסה
בפי-הטבעת
והרקטום?**

**לאילו תסמינים
גורמת מורסה
בפי-הטבעת?**

**כיצד ניתן לטפל
במורסה
בפי-הטבעת?**

זו היא הצטברות מוגלה באזור פי הטבעת. באזור העוקצי היא נקראת 'מורסה עוקצית'.

התסמין העיקרי הוא כאב חזק המתגבר מיום ליום, שיכול להיות מלווה גם בחום ובהרגשת חולי כללית. אם המורסה פוקעת באופן ספונטני, הכאב ייחלש פתאום.

יש לנקז מורסה בפי-הטבעת בניתוח באופן מיידי. אין להמתין עד היווצרות ראש מוגלתי, כיון שדבר זה עלול להרוס את שרירי הסוגר. מסיבה זו, אין לנסות לדחות את הניתוח ע"י שימוש במשחות, הקרנת אור אדום וכו'.

פיסורה אנאלית

מהי פיסורה אנאלית?

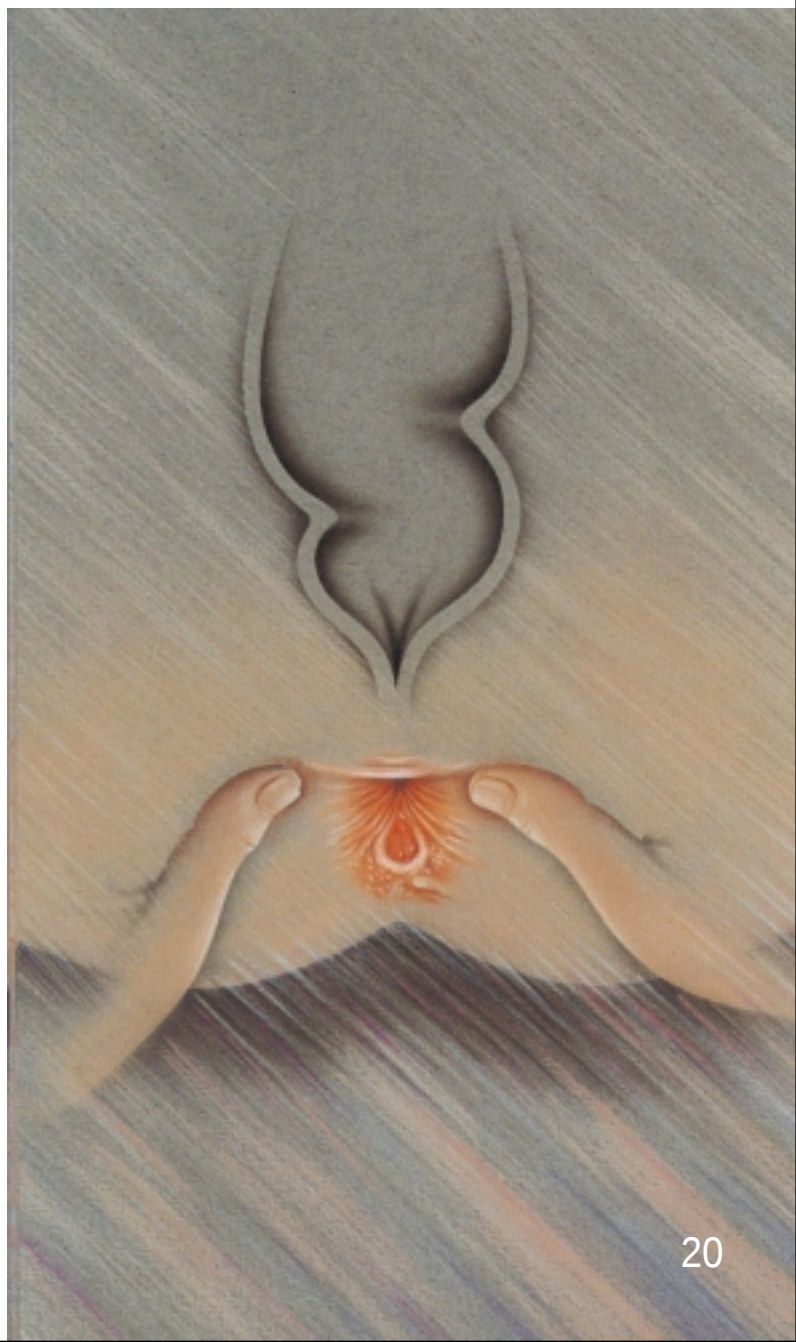
פיסורה אנאלית היא סדק ארוך בתעלה האנאלית. כמעט תמיד היא נמצאת באזור העוקצי. לעתים קרובות הסדק הוא תוצאה של צואה קשה מדי. למרות זאת, תנועות רפויות קבועות עלולות גם כן לגרום לסדק.

לאילו תסמינים גורמת פיסורה אנאלית?

כאב בזמן הטלת צואה אשר עלול להימשך מספר שעות הוא סימן טיפוסי לפיסורה אנאלית. מדי פעם נמצא דם בצואה. פי-הטבעת מכווץ, דבר הגורם לצואה להיות דקה כעיפרון.

כיצד ניתן לטפל בפיסורה אנאלית?

יש להרחיב את פי-הטבעת על מנת להקל על ההתכווצויות ובכך להביא להחלמה. ניתן לעשות זאת ע"י הקפדה על צואה רכה. משחות והזרקה של חומרים המרפים את כיווץ פי-הטבעת עוזרים לתהליך ההחלמה. סדקים כרוניים שאינם מתרפאים דורשים ניתוח.



פרוקטלגיה פוגקס

**מהי פרוקטלגיה
פוגקס?**

**לאילו תסמינים
גורמת
פרוקטלגיה
פוגקס?**

**כיצד ניתן לטפל
בפרוקטלגיה
פוגקס?**

פרוקטלגיה פוגקס היא התכווצות מכאיבה של פי-הטבעת ורצפת האגן. לא ברור הגורם למצב זה, יתכן שלמתח ומצבי לחץ ישנה השפעה.

כאב חזק המלווה בהתכווצויות. התקף כזה יכול להמשך 10 עד 20 דקות. לעתים מופיע הכאב בלילה.

לא קיימת נוסחת פלא. במקרים מסוימים שימוש בבקבוק חם, הפעלת לחץ-נגדי עם האגרוף או ישיבה על קצה האמבטיה, עשויים לעזור. בתנאים מסוימים יש לתת תרופות לשיכוך הכאב ולהרפיית הכיווץ.

כאב בעצם העוקץ (קוקסידניה)

**מהו כאב בעצם
העוקץ?**

**לאילו תסמינים
גורם כאב בעצם
העוקץ?**

**כיצד ניתן לטפל
בכאב בעצם
העוקץ?**

כאב בעצם העוקץ מצביע על רגישות יתר באזור זה. הגורם אינו מובן, לעתים קשור בפציעה.

הכאב בעצם העוקץ מחריף בזמן ישיבה, במיוחד על כסאות רכים או כורסאות.

עיסוי של עצם העוקץ ושל הגב התחתון עשוי לעזור. הרופא יכול לנסות להקל על אזור עצם העוקץ בשימוש בספריי. אם שום דבר אינו מביא להקלה והכאב הוא בלתי נסבל, יש להסיר את קצה עצם העוקץ.

מהו קריפטיטיס?

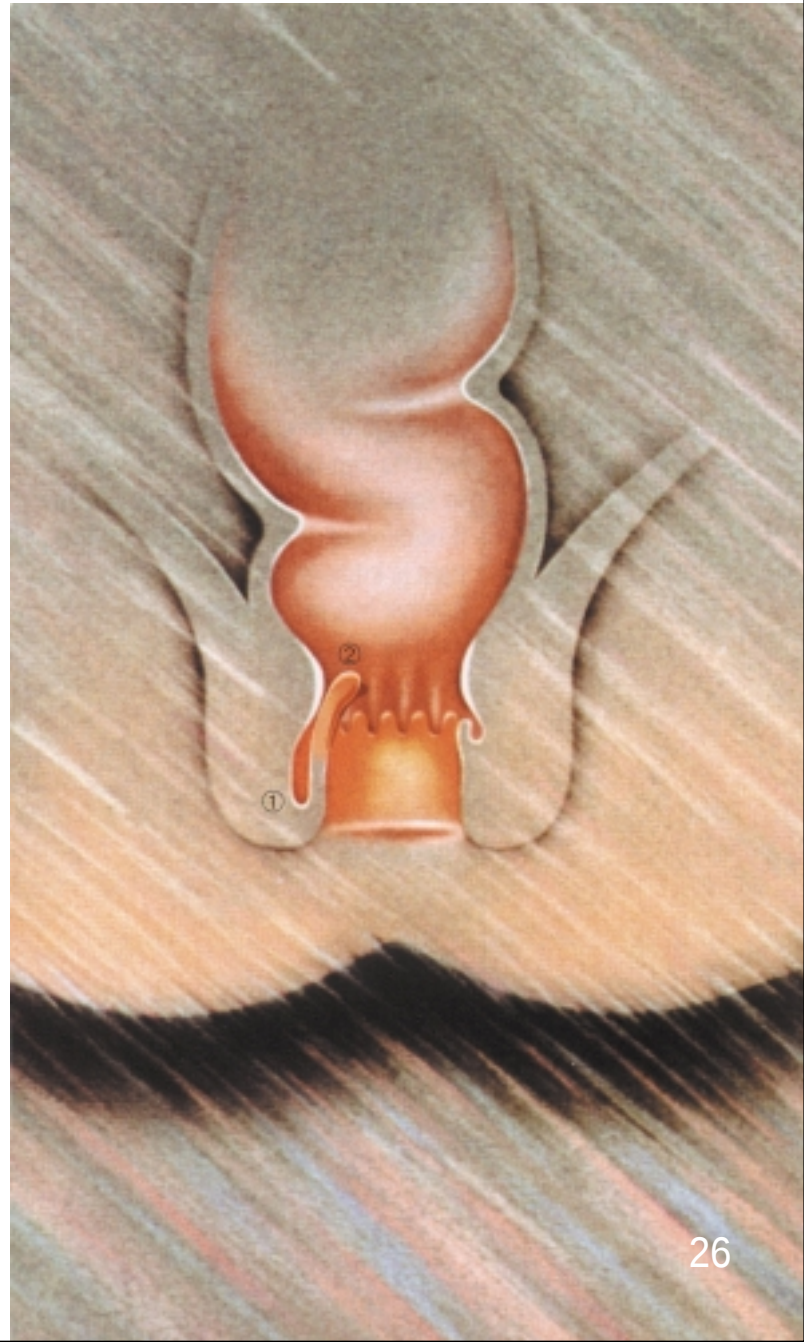
בתעלה האנאלית ישנו פס רוכסני הסמוך לפטמות הקטנות, המורכב מ 10-15 כיסים בצורת קן הנפתחים כלפי מעלה. קריפטיטיס הוא מצב שבו כיס אחד או יותר הופך לדלקתי (1). לעיתים קרובות הגורם לדלקת הכיסים הוא צואה רכה מדי או שלשולית אשר שוקעת בגומחות אלו. זה גורם לעתים להגדלה של הפטמות הסמוכות (פטמות אנאליות היפרטרופיות) (2). אלו עשויות לגדול לגודל של דובדבן מבלי לגרום לאי נוחות מסוימת ומבלי להפוך לממאירות.

קריפטיטיס לעתים קרובות גורם לכאב קשה הנמשך כ 10 עד 20 דקות לאחר הטלת צואה. הכאב עלול להימשך לאורך כל היום.

הדבר החשוב ביותר הוא הטלת צואה בעלת מרקם טוב ללא עצירות. בנוסף, מומלצת הרחבה יומית של התעלה האנאלית בשימוש במרחיב אנאלי. יש להשתמש בטמפונים אנאליים במשך הלילה. אם הטיפול אינו מצליח יש לפצל את הכוכים בניתוח.

לאילו תסמינים גורם קריפטיטיס?

כיצד ניתן לטפל בקריפטיטיס?



חולשת השריר הסוגר

מהי חולשת השריר הסוגר?

שרירי הסוגר הפנימי והחיצוני סוגרים את פי-הטבעת. חולשת השריר הסוגר היא מצב בו שרירי הסוגר אינם מתפקדים כראוי. קיימים גורמים רבים לכך: הריונות מרובים, לידות קשות, זקנה, עצירות כרונית, תוצאות ניתוח במקרים של מחלות אנאליות דלקתיות וכו'.

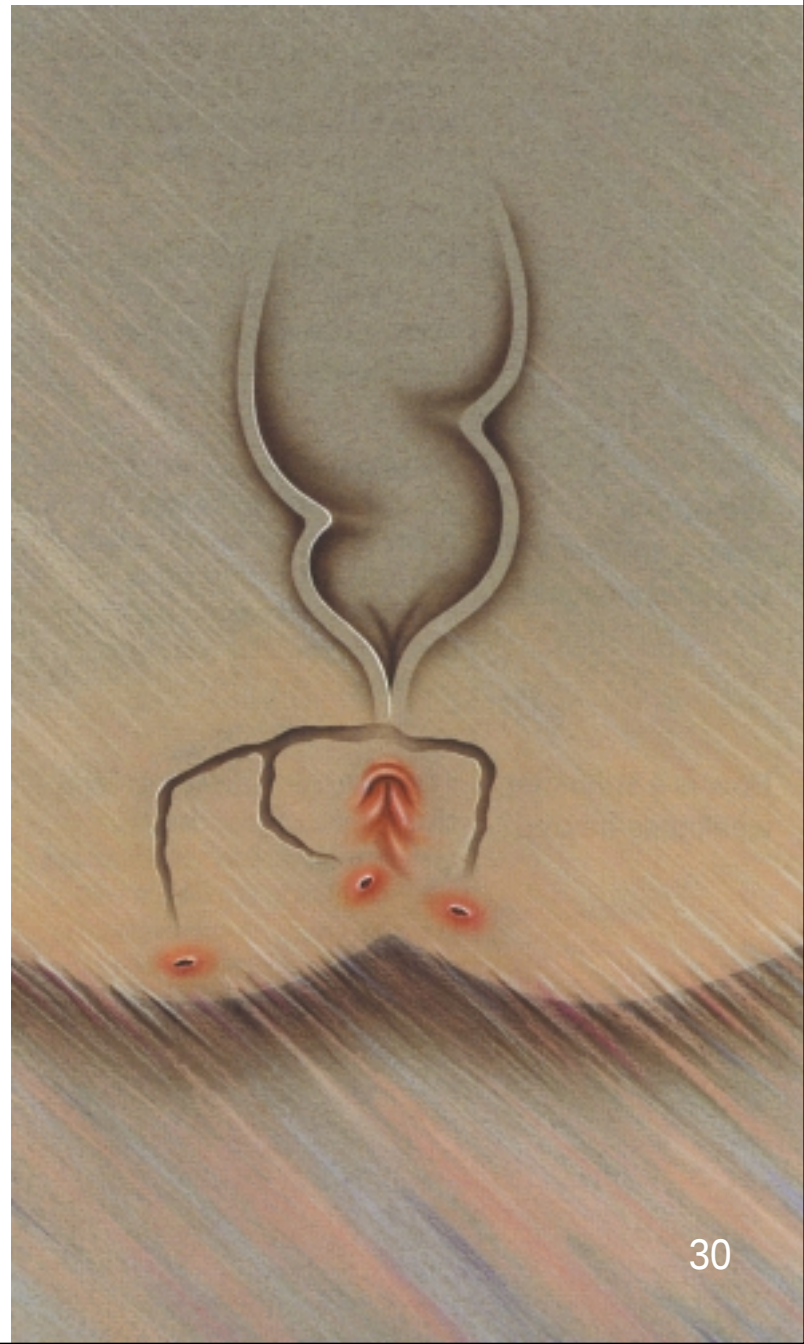
לאילו תסמינים גורמת חולשת השריר הסוגר?

אובדן שליטה בפליטת גזים והטלת צואה רכה. במקרים חמורים יותר תאבד השליטה גם על הטלת צואה מוצקת. בכל מקרה, הדבר יוביל להפרשה תמידית ולכלוך התחתונים.

כיצד ניתן לטפל בחולשת השריר הסוגר?

אם תפקוד השריר הסוגר אינו לקוי לחלוטין, אימונים יומיים של השריר ושל רצפת האגן, וגירוי חשמלי של השריר יעזרו. במקרים חמורים, ניתן לנסות לשפר את המצב על ידי הידוק של שריר הסוגר ורצפת האגן בניתוח.

פיסטולה של פי-הטבעת



מהי פיסטולה של פי-הטבעת?

פיסטולות של פי-הטבעת הן מעברים בין הרקטום התחתון או התעלה האנאלית לבין העור החיצוני שמסביב לפי-הטבעת. פיסטולות עשויות להופיע כבודדות או מרובות משני צדי פי-הטבעת. הן בדרך כלל תוצאה של פריצת מורסה מפי-הטבעת לעור.

לאילו תסמינים גורמות פיסטולות של פי-הטבעת?

פיסטולות של פי-הטבעת גורמות להפרשה תמידית. זה גורם לאזור שמסביב לפי-הטבעת להיות לח תמיד ולעתים מכוסה במעט דם ו/או מוגלה.

כיצד ניתן לטפל בפיסטולות של פי-הטבעת?

עדיף להסירם בניתוח. פיסטולות ארוכות עלולות להשפיע לרעה על שריר הסוגר. במקרים כאלו, יש לבצע ניקוז לזמן ממושך. בכ- 60% מהמקרים טיפול זה מייבש ומרפא את הפיסטולה בתוך מספר חודשים.

אקזמה אנאלית

אקזמה אנאלית היא דלקת של העור מסביב לפי-הטבעת. הגורמים לכך הם רבים: חולשת השריר הסוגר, טחורים גדושים, פיסטולות אנאליות, פיסורות אנאליות, חוסר היגיינה אנאלית, הזעה רבה, הטלת צואה תכופה.

התסמין העיקרי הוא גירוד המשתנה בעוצמתו ומשכו. אנשים רבים עם בעיה זו סובלים מהגירוד יותר מאשר מהכאב. בדרך כלל הגירוד מציק יותר בלילה ולעתים קרובות מלווה בהרגשת שריפה ודימום.

אם ניתן יש להסיר את גורמי הבעיה. תמיד מומלץ להקפיד על היגיינה אנאלית טובה. לאחר הטלת צואה יש לשטוף את פי-הטבעת עם מים. פדי כותנה המונחים בין לחיי העכוז מגנים על העור ומשככים את הדלקת. משחות, קרמים, אמבטיות ותחליבים עשויים גם כן לעזור.

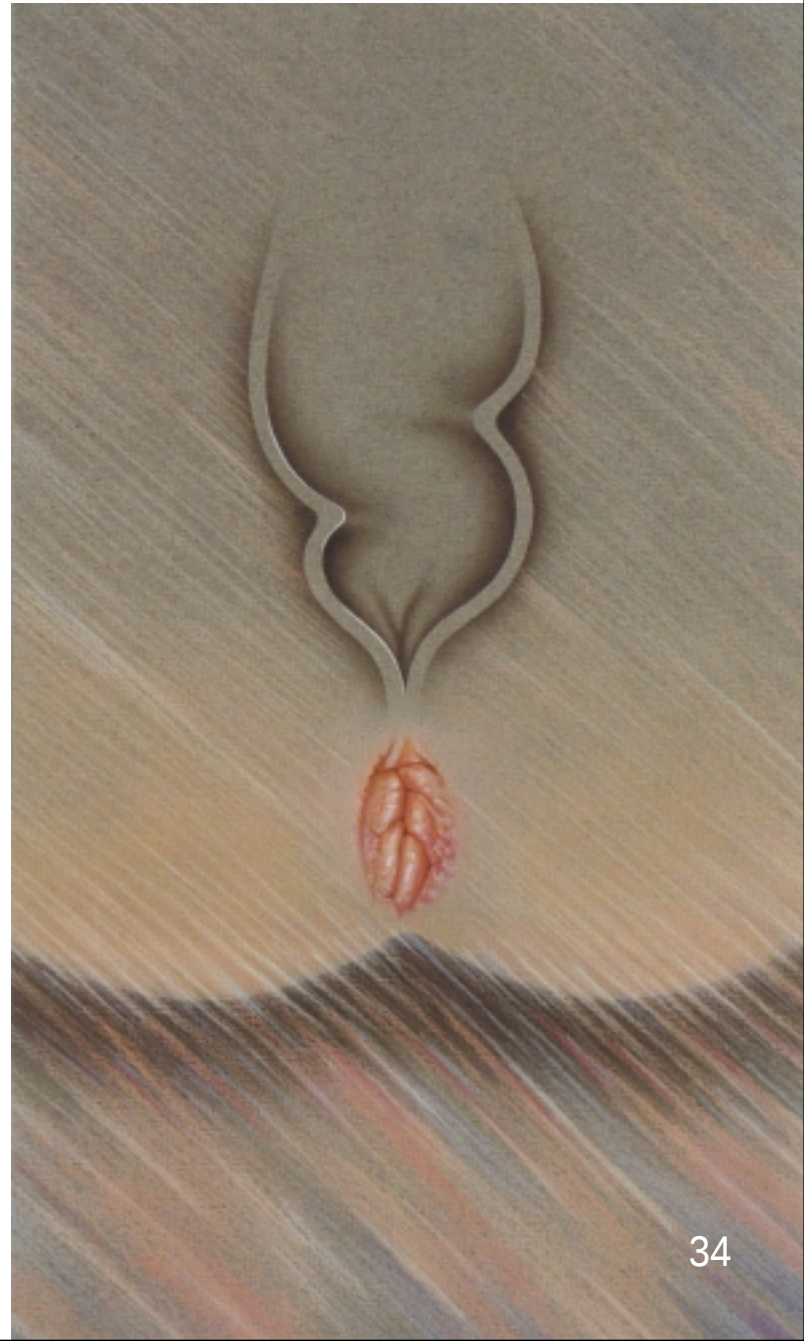
מהי אקזמה אנאלית?

לאילו תסמינים גורמת אקזמה אנאלית?

כיצד ניתן לטפל באקזמה אנאלית?



מריסקים (קפלי עור)



מה הם מריסקים?

מריסקים הם קפלי עור קשים בלתי מזיקים הנמצאים על קצה פי-הטבעת. הם עשויים להופיע כבודדים או מרובים מסביב לפי-הטבעת. רבים מהם רק בגודל אפונה, אחרים בגודל ערמון. ברוב המקרים לא מבחינים בהתפתחותם במשך השנים.

לאילו תסמינים גורמים מריסקים?

מריסקים לא גורמים לשום תסמינים. אף על פי כן, הם גורמים לכך שקשה יותר לנקות את פי-הטבעת לאחר הטלת צואה. זה עלול לגרום לתגובות דלקתיות המלוות בגירוד, הרגשת שריפה והפרשה.

כיצד ניתן לטפל במריסקים?

היגיינה אנאלית קפדנית חשובה ביותר. הכוונה היא לניקוי פי-הטבעת עם מים לאחר הטלת צואה. רק במקרים חריגים יש להסיר את המריסקים.

קונדילומה אקומינטה מחודדת



מהן קונדילומות מחודדות?

קונדילומות מחודדות הן גידולים/קשרים קטנים אשר מתפתחים בדרך כלל באזור אברי-המין. הן נגרמות על-ידי נגיפים ומועברות לעתים קרובות במגע מיני.

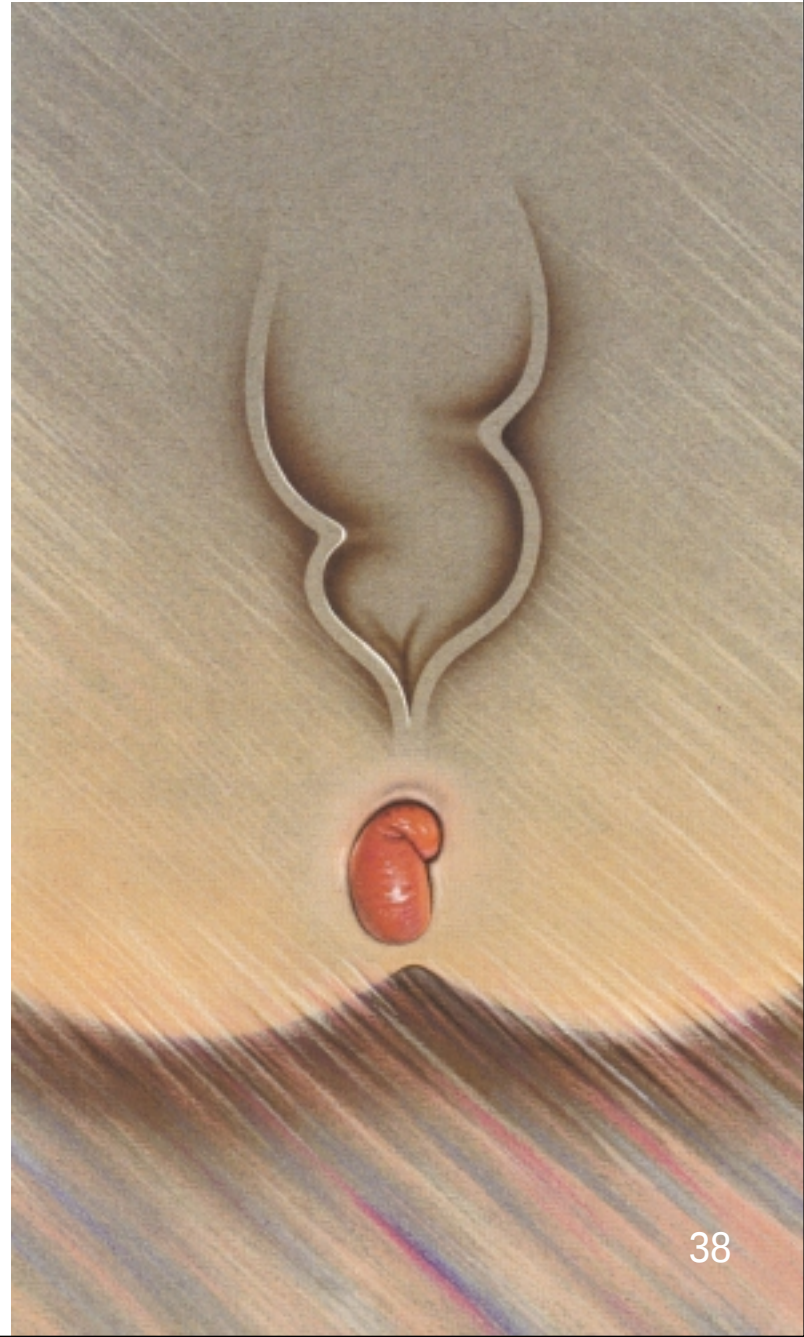
לאילו תסמינים גורמות קונדילומות מחודדות?

קונדילומות מחודדות גורמות לגירוד, הרגשת שריפה ולעיתים להפרשה נמרחת. במקרה והן נמצאות בתעלה האנאלית הן גורמות לכאב ובמקרים נדירים לדימום בזמן הטלת צואה.

כיצד ניתן לטפל בקונדילומות מחודדות?

על הרופא להסיר את הקונדילומות המחודדות. ניתן להסיר קונדילומות קטנות בטיפול עם תמיסה מיוחדת. יש להסיר קונדילומות מחודדות גדולות יותר בניתוח, כיוון שאחרת הן עלולות לגדול לגודל עצום ולעיתים אף להפוך לממאירות.

פקקת פי-הטבעת (האנוס)



מהי פקקת פי-הטבעת?

לאילו תסמינים גורמת פקקת פי-הטבעת?

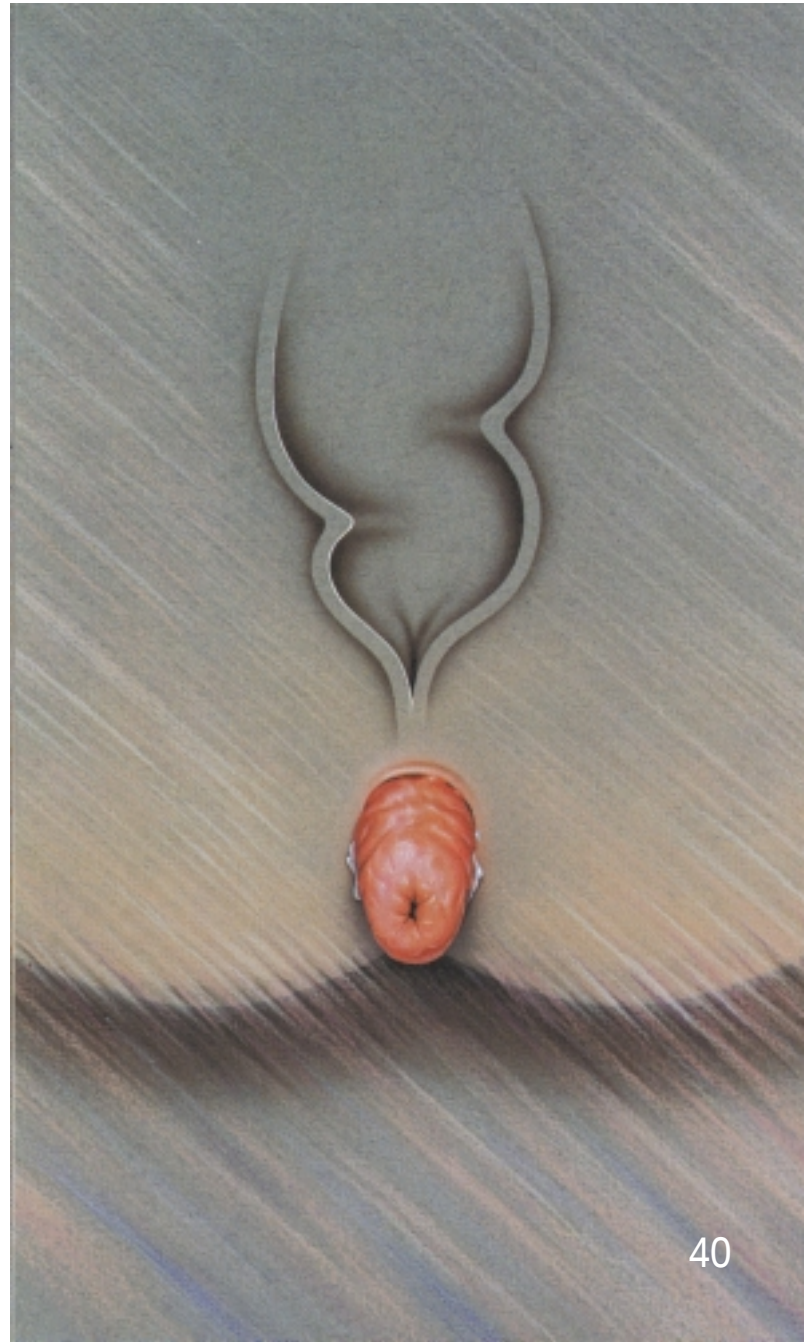
כיצד ניתן לטפל בפקקת פי-הטבעת?

פקקת פי-הטבעת היא היווצרות קרישי דם בוריד הקצה החיצוני של פי-הטבעת. אלו גורמים להיווצרות גושים בגודל אפונה או ערמון.

פקקת פי-הטבעת עלולה להתפתח באופן ספונטני תוך שעה עד שעתיים. פקקת רחבה יותר עשויה לגרום לכאב חריף הנמשך ימים. לעתים קיים דימום.

במקרה של כאב חריף יש לנתח. לחילופין, מומלץ להשתמש במשחות, קוביות-קרח, ואמבטיות-ישיבה. כתוצאה מכך הפקקת כמעט תמיד נעלמת לגמרי במשך הימים או השבועות שלאחר מכן. בניגוד לפקקת וריד עמוק של הרגליים, הן אינן מהוות סיכון רציני.

צניחה רקטלית



מהי צניחה רקטלית?

כאשר רצפת האגן לא מסוגלת יותר להחזיק את הרקטום במקומו, הרקטום עלול לצנוח מפי-הטבעת בעת הטלת צואה או פעילות גופנית. זה גורם לגושים בגודל אגרוף. הגורמים לכך הן חולשה של רקמות-החיבור, שריר הסוגר, הריונות מרובים, עצירות כרונית, תוצאות ניתוח אנאלי וכו'.

לאילו תסמינים גורמת צניחה רקטלית?

צניחה רקטלית גורמת להפרשת ריר ובמקרים חריגים לדימום. באופן כללי, השליטה על הטלת צואה אובדת. ניתן לדחוף את הרקטום בחזרה פנימה.

כיצד ניתן לטפל בצניחה רקטלית?

במקרים קלים ניתן להגיע לשיפור על ידי תרגול של שריר הסוגר ורצפת האגן, וגירוי חשמלי של השריר. אם זה לא מצליח, רק ניתוח יוכל לתקן את המצב.

תסמונת המעי הרגיז

מהי תסמונת המעי הרגיז?

במצב זה המעיים בריאים מבחינה אורגנית אולם תפקודם פגום והם אינם עובדים כראוי. למרות שהסיבות לתסמונת אינן ידועות, לחץ נפשי עלול להביא להחרפת התסמינים.

לאילו תסמינים גורמת תסמונת המעי הרגיז?

ישנם תסמינים שונים. היציאה עשויה להיות בלתי סדירה, תיתכן עצירות או שלשול, פליטת גזים, הרגשת שובע, קולות קרקור וכאב בטן שהולך ופוחת לאחר הטלת הצואה. איכות החיים עלולה להיפגע קשות.

כיצד ניתן לטפל בתסמונת המעי הרגיז?

מומלצת דיאטה עשירה בסיבים. דגנים וכרוב עלולים להגביר את הנטייה לפלוט גזים. תרופות מסוימות עשויות לעזור.

מחלת סעיף (דיוורטיקולוזיס)



מהם סעיפים?

סעיפים הם שקעים בגודל אפונה עד גודל דובדבן הממוקמים בקיר המעי. בדרך כלל הם נמצאים בצד השמאלי של המעי, וגורמים לאי-נוחות כאשר הם הופכים לדלקתיים. מצב המכונה דיוורטיקוליטיס. הגורמים לסעיפים הם חולשה של רקמות חיבור, עצירות כרונית, עודף משקל וזקנה. התנאים הגורמים לדלקת של הסעיפים אינם מובנים.

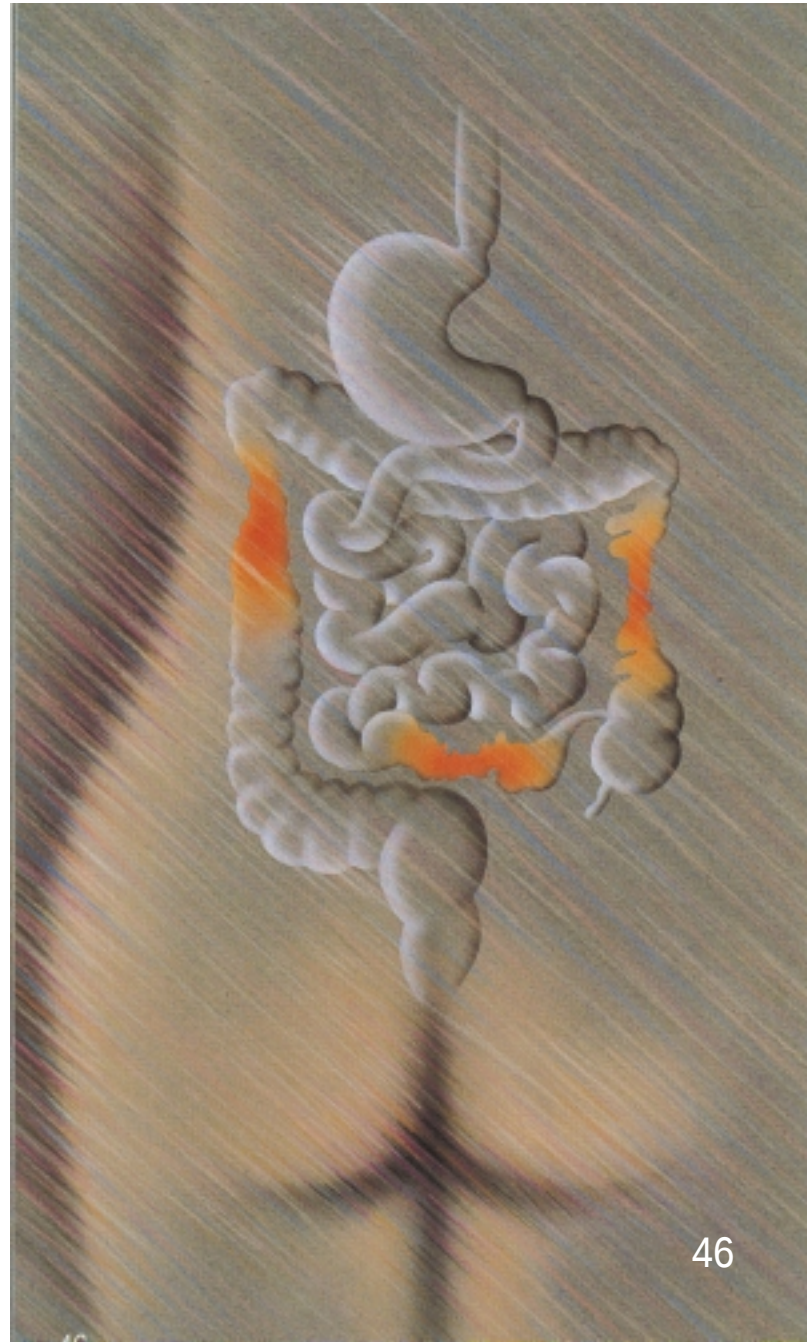
לאילו תסמינים גורמים סעיפים?

לעתים קרובות תדירות הטלת הצואה וצמיגותה משתנים. במקרים נדירים עלולה להתפתח היצרות מעיים.

כיצד ניתן לטפל בסעיפים?

מומלצת דיאטה עשירת סיבים. יש לטפל בתהליכים דלקתיים באנטיביוטיקה. במקרה של סיבוכים יש להסיר באמצעות ניתוח את הקטעים הנגועים.

מחלה ע"ש קרוהן



מהי מחלת קרוהן?

במקרה של מחלת קרוהן, מתפתחים תהליכים דלקתיים בעיקר במעיים אך גם באיברים אחרים. ברוב המקרים נגוע החלק הסופי של המעי הדק. אם המחלה משפיעה על המעי הגס ועל הרקטום, עלולות להתפתח פיסטולות עקשניות ומורסות באזור פי-הטבעת.

לאילו תסמינים גורמת מחלת קרוהן?

התסמינים הנפוצים הם שלשול טורדני, חולשה כללית, אובדן משקל, ועיכוב ההתפתחות הגופנית אצל מתבגרים.

כיצד ניתן לטפל במחלת קרוהן?

הטיפול מבוסס בעיקר על נטילת תרופות. למרבה המזל, התסמינים שוככים עם טיפול אצל מרבית החולים. למרות זאת, יש לצפות להישנות המחלה בכל עת.

המזון נכנס למעי הגס כשהוא כמעט מעוכל מהמעי הדק. שם חלה ספיגה של מים ומינרלים וכך נוצרת צואה בעלת מרקם טוב שהטלתה קלה.

הפרעות ואי-נוחות תהיינה כאשר אין מספיק נפח לצואה, כאשר הצואה קשה מדי או רכה מדי.

קשה למעיים להוביל כמויות קטנות של צואה. זה עלול להוביל לעצירות עם פליטת גזים ונפיחות.

אם הצואה מוצקה מדי או בצורת גללים, היא עלולה לגרום לפציעה וכאב. בדרך כלל מלווה היציאה במתיחה חריפה אשר מובילה לרפיון רצפת-האגן, מתיחת יתר והחלשות של שרירי הסוגר, וצניחה של הטחורים או לבסוף אפילו של הרקטום.

צואה בעלת מרקם רופף עד שלשולי לא מותחת ומפעילה מספיק את שריר הסוגר. קיר התעלה האנאלית הופך לנוקשה ומאבד את יכולתו להסגר כראוי. זה מוביל להרטבה והתלכלכות מתמדת של התחתונים.

כדי לשמור על בריאות המעיים, פי-הטבעת והטחורים יש להבטיח מרקם צואה טוב. ניתן להשיג זאת בצורה הטובה ביותר על ידי אכילה נכונה, ובעיקר ע"י תזונה עשירה בסיבים.

הערות

החוברת הופקה בחסות:



מעבדות רפא בע"מ ת.ד. 405 ירושלים 91003

Budeson *Rafassal* יצרנית התכשירים