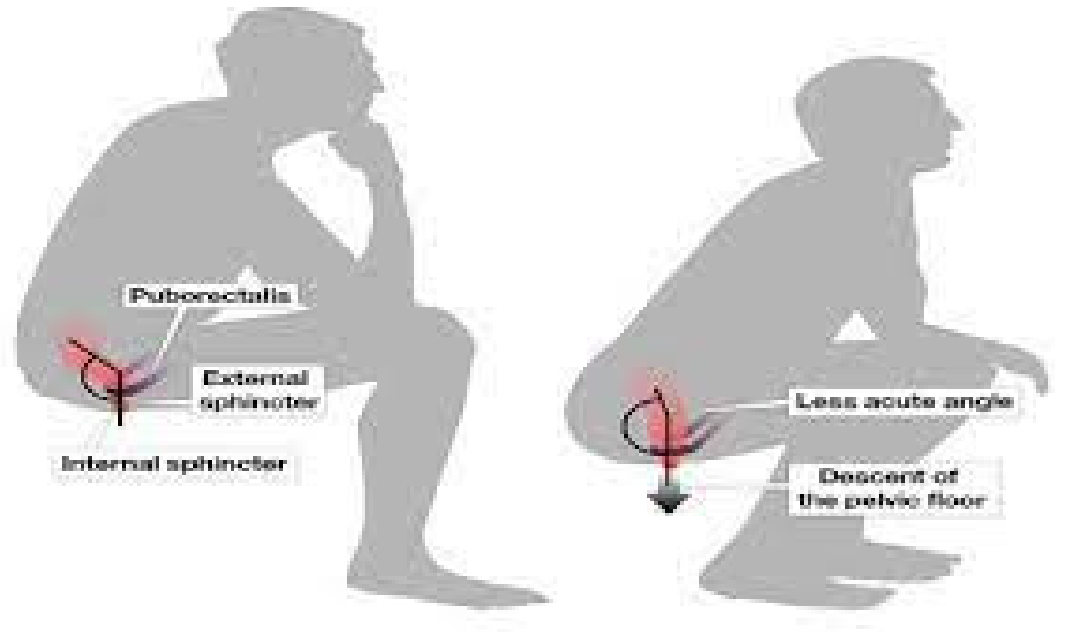


أيهما افضل طريقة لقضاء الحاجة أهي على مرحاض شرقي أم على مرحاض غربي؟



هناك بعض الأدلة التي تشير إلى ان المرحاض الشرقي يجعل التغوط أكثر سهولة

اختُرِع المرحاض المزود بالسيفون أول مرة (1) في أواخر القرن الـ 17 الميلادي من قبل السير جون هارينغتون. الغربي العالم معظم .الميلادي 19 الـ القرن في العام للاستخدام متاحا المرحاض اصبح ولكن John Harington لا يزال يستخدم المراحيض الغربية، بينما يُفضّل استخدام المرحاض الشرقي في العالم النامي.

عملية التغوط معقدة جداً وفوق التصور. أولاً، فتحة الشرج تنقلص (2) حينما تمتلئ بالبراز. وهذا يجعل عضلات

القناة الشرجية الملساء مسترخية. العضلة العانية المستقيمة، والتي تطوق فتحة الشرج كالحبل، تسحبها إلى الأمام لتصنع زاوية ضيقة (تعرف باسم الزاوية الشرجية). وخلال التغوط تسترخي العضلات العانية المستقيمة وتتوسع الزاوية الشرجية. جلوس القرفصاء يوسع الزاوية الشرجية أكثر ليسمح بمرور الغائط بشكل تام ومباشر عبر القناة الشرجية.

متوسط وقت التغوط للانسان السليم على المرحاض الشرقي يبلغ 51 ثانية، مقارنة بمتوسط أوقات التغوط على مراحيض غربية بارتفاعين مختلفين، والتي تبلغ 114 ثانية و 120 ثانية على التوالي. ووجد المشاركون الذين أجريت عليهم الدراسة ان التغوط أكثر سهولة باستخدام المراحيض الشرقية من استخدام المراحيض الغربية. أجريت تجارب على الفرق بين جلوس القرفصاء على المرحاض الشرقي والجلوس على المرحاض الغربي. درس الباحث دوف سيكيروف Sikirov Dov ما مجموعه 28 متطوعًا سليمًا طُلب منهم تسجيل المدة التي استغرقتها فترة التغوط ومدى صعوبة الجهد الذي بذلوه أثناء التغوط(3).

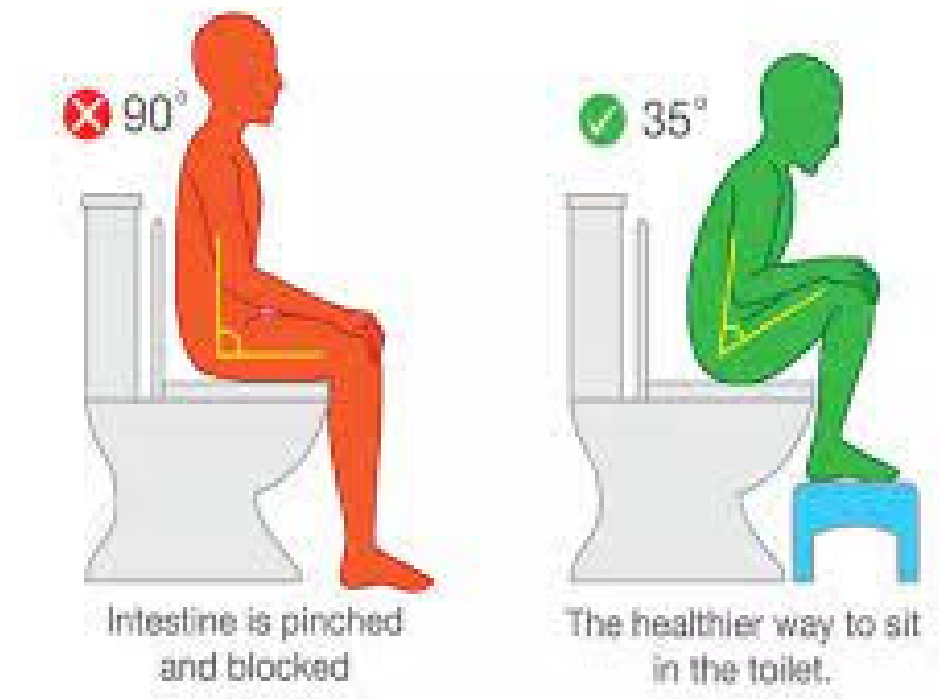
جلس المتطوعون على مراحيض بارتفاعين مختلفين (ارتفاع 42 سم و 32 سم) وجلسوا أيضًا فوق حوض بلاستيكي. قاموا بتسجيل البيانات لست حالات تغوط متتالية في كل من الجلسات الثلاث.

كان متوسط الوقت اللازم للتغوط أثناء جلسة القرفصاء على المرحاض الشرقي 51 ثانية ، مقارنة بمتوسط وقتي التغوط في حالة استخدام المراحيض الغربية المنخفض الارتفاع والعالي الارتفاع: 114 ثانية و 130 ثانية على التوالي. وجد المشاركون أن التغوط أثناء جلسة القرفصاء على المرحاض الشرقي أكثر سهولة من التغوط جلوسًا على مرحاض غربي.

أُجريت دراسة يابانية(4) على ستة متطوعين حيث >ُشيت فتحاتهم الشرجية بسوائل مختلفة وطلب منهم التغوط على مراحيض غربية وأخرى شرقية . وتم تصويرهم تصويرًا حيًا بالفيديو من وراء حاجب. ووجد الباحثون ان الزاوية الشرجية اتسعت بشكل أوسع في حال استخدام المراحيض الشرقية وكان المجهود البطني الذي بذله المشاركون أقل أيضًا.

الذين يبذلون جهدًا مفرطًا أثناء التغوط هم أكثر احتمالًا للإصابة بتمزقات في بطانة الشرج، والمعروفة باسم الفتق. احدى الدراسات(5) في باكستان فحصت مشاركين ممن كان لديهم فتق شرجي مزمن مع أعراض أخرى كالتغوط المؤلم، ونزول دم من الشرج وصعوبة الجلوس.

وبعد أن أخذ المشاركون في التجربة وضعية جلوس القرفصاء على مقعد مرحاض معدل (حيث أصبح الوركان مثنيين والقدمان مستريحين على مرحاض مرتفع) وذلك لتقليد وضعية جلوس القرفصاء، وجد الباحثون أن هناك انخفاضاً كبيراً في الأعراض السابقة مقارنة بوضعية الجلوس على مراحيض غربية.



على الرغم من ان استخدام المراحيض الشرقية قد يكون مفيداً للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، فإن ذلك ليس ترياقاً. هناك عوامل أخرى، كالنظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية والأدوية والسوائل في الجسم، يمكن أن يؤثر في وتيرة واتساق التغوط.

بعض الناس قد يستغرقون وقتاً أطول قليلاً في المرحاض(6) بسبب حالة تسمى "الإمساك بطيء المرور(7)", والتي من غير المرجح أن يخففها الجلوس على المراحيض الشرقية.

فوائد استخدام المراحيض الشرقية - ومضار استخدام المراحيض الغربية - أحيانا تكون مبالغ فيها. ليس هناك أدلة دامغة(8) تفيد بأن استخدام المراحيض الشرقية يمنع أو يعالج البواسير، على سبيل المثال،

وعلى الرغم من أنه مفهوم مثير للاهتمام، فلا توجد بيانات صارمة (9) بأن استخدام المراحيض الغربية يؤدي إلى الارتفاع القلوبي (اكياس في جدار القولون). وليس هناك أدلة تفيد بأن استخدام المراحيض الغربية يؤدي إلى احتمال عالٍ للإصابة بسرطان القولون (10).

استخدام المراحيض الشرقية ليس أيضًا خاليًا من المخاطر (11). ولقد ثبت أنه يتسبب في ارتفاع طفيف في ضغط الدم في كل من غير المصابين والمصابين بارتفاع ضغط الدم.

سُجّلت بعض حوادث السكتات الدماغية أثناء استخدام المراحيض الشرقية. ولكن إذا كان استخدام المراحيض الشرقية أثناء التغوط يمثل احتمالًا لا عالٍ للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية فهذه مسألة لا تزال محل نقاش.

على الرغم من أنه من الصعب التوصل إلى استنتاجات نهائية نظرًا لعدم وجود دراسات طويلة أمد فإن استخدام المراحيض الشرقية لها فوائد واضحة. إذا كان لديك مرحاض غربي وترغب في الحصول على بعض فوائد المراحيض الشرقية، فبإمكانك تعديل مقعد المرحاض والكرسي التي توضع عليه القدم أثناء التغوط، وهذا يسمح لك بثني الوركين ورفع القدمين.