



WHAT IS POOR BOWEL CONTROL?

People with poor bowel control accidentally pass bowel motions at the wrong time or in the wrong place. They may also pass wind when they do not mean to.

IS POOR BOWEL CONTROL COMMON?

About one in 20 people has poor bowel control. Both men and women can have poor bowel control. It is more common as you get older, but a lot of young people also have poor bowel control.

Many people with poor bowel control also have poor bladder control (wetting themselves).

WHAT CAUSES POOR BOWEL CONTROL?

Weak Muscles

Weak back passage muscles may be due to:

- having babies;
- getting older;
- some types of surgery – such as, for piles (haemorrhoids); or
- radiation therapy.

Severe Diarrhoea

Diarrhoea means passing loose motions. There are many causes and it is a good idea to see your doctor to find out what can be done about this problem.

Constipation

Constipation is a very common cause of bowel mishaps in older people or people with a disability. Motions can sometimes get clogged in the lower bowel and liquid can leak out around the clogged mass, which looks like there is a loss of bowel control.

ما هو ضعف التحكم في التبرز؟

يتبرز الأفراد الذين يعانون من ضعف التحكم في أمعائهم في أوقات غير مناسبة أو أماكن غير مناسبة عن غير قصد. كما وقد يخرجون الريح من بطونهم بطريقة لا إرادية.

هل ضعف التحكم في التبرز أمر شائع؟

يعاني واحد من كل عشرين شخص من ضعف التحكم في التبرز، وهو يصيب كل من الرجال والنساء، ويزداد شيوعاً مع تقدم السن، إلا أن العديد من الشباب يعانون أيضاً من ضعف التحكم في التبرز.

ويعاني العديد من المصابين بضعف التحكم في التبرز أيضاً من ضعف التحكم بالمثانة (أي يتبولون لا إرادياً).

ما الذي يسبب ضعف التحكم في التبرز؟

ضعف في العضلات

قد يعود ضعف عضلات الشرج إلى:

- الولادة؛
- التقدم في السن؛
- بعض أنواع الجراحات – ومنها البواسير مثلاً؛ أو
- العلاج بالأشعة.

الإسهال الحاد

يعني الإسهال إخراج براز سائل تكرر. وأسبابه عديدة فبالتالي يستحسن مراجعة طبيبك لمعرفة كيفية معالجة هذه المشكلة.

الإمساك

الإمساك من الأسباب الشائعة جداً لمشاكل الأمعاء عند المسنين أو المعاقين. وقد يحدث وينحسر البراز في القولون بينما يسيل البراز السائل حول الكتلة المنحسرة، ويبدو ذلك وكأنه ضعف تحكم في التبرز.



WHAT SHOULD YOU DO ABOUT POOR BOWEL CONTROL?

There are many causes of poor bowel control, so a careful check is needed to find the causes and things that might make it worse.

If you often have bowel mishaps, you should first talk to your doctor. You should also let your doctor know if you have:

- a change in your normal bowel habits;
- pain or bleeding from the back passage;
- a feeling that your bowel is never quite empty;
- dark or black bowel motions; or
- weight loss that you can't explain.

Your doctor may:

- ask you some questions;
- do a physical exam of your pelvic floor muscles (if you say this is okay);
- ask you to keep a chart of your bowel habits and what you eat and drink for a while; or
- refer you for an ultrasound to check your pelvic floor muscles.

HOW CAN POOR BOWEL CONTROL BE HELPED?

Because loss of bowel control is a warning sign and not a disease, the right care will depend on what is causing the problem.

Care may include:

- checking the medicines and tablets you take;
- taking a new medicine to firm up your motions or to settle your bowels;
- getting constipation under control if this is a cause;
- pelvic floor muscle training to help make your pelvic floor muscles stronger. The muscles around the back passage are part of the pelvic floor muscles;

ماذا عليك أن تفعل بشأن ضعف التحكم في التبرز؟

هناك أسباب عديدة لضعف التحكم في التبرز، لذا من الضروري إجراء فحص دقيق لمعرفة الأسباب والأمور التي قد تزيد الوضع سوءاً.

إذا عانيت من سلس البراز بتكرار، فعليك أولاً التحدث مع طبيبك. كما وينبغي أن تخبر طبيبك في حالة:

- تغيير يطرأ على طريقة تبرزك المعتادة؛
- ألم أو نزف من الشرج؛
- الشعور بالامتلاء الدائم لأمعائك؛
- كان برازك غامق اللون أو أسود؛ أو
- فقدان وزن لا مبرر له.

وقد يقوم طبيبك بالتالي:

- طرح بعض الأسئلة عليك؛
- إجراء فحص بدني لعضلات قاع الحوض (في حالة موافقتك على ذلك)؛
- طلب منك الاحتفاظ بجدول لحركة أمعائك ونوع الأكل والشراب الذي تتناوله لفترة محددة؛
- إحالتك إلى أخصائي الموجات فوق الصوتية لفحص عضلات قاع الحوض.

كيف يمكن التخفيف من ضعف التحكم في التبرز؟

لأن فقدان التحكم في التبرز علامة منذرة وليس مرضاً، فالمعالجة الصحيحة تتوقف على مسببات المشكلة.

ويمكن أن تشمل المعالجة التالي:

- مراجعة الأدوية والحبوب التي تتناولها؛
- تناول أدوية جديدة تزيد من صلابة البراز أو تهدئ من حركة الأمعاء لديك؛
- التحكم في الإمساك إذا كان هو السبب؛
- تمارين لعضلات قاع الحوض لتقويتها. العضلات المحيطة بفتحة الشرج هي جزء من عضلات قاع الحوض؛



- treatment by a physiotherapist or a continence nurse who knows about pelvic floor muscle problems. This could also involve using equipment to get the pelvic floor muscles working; or
- visiting a surgeon or other specialist doctor, if your doctor refers you.

FOR PEOPLE WITH DEMENTIA OR CONFUSION

People with dementia or confusion may not feel, or be aware of, the urge to empty their bowels. This can lead to leaking of a normal bowel action. A common time for this to happen is soon after a meal, often breakfast.

Watching the person's bowel habits for a while may help to show a pattern of bowel habits. Also, keeping track of how they act may help to find out when a bowel motion will happen. Then the person can be taken to the toilet in time.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- علاج على يد أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة احتباس لهم خبرة بمشكلات عضلات قاع الحوض. وقد يشمل ذلك استعمال معدات لتنشيط عضلات قاع الحوض؛ أو
- مراجعة جراح أو طبيب أخصائي آخر إذا أحالك طبيبك إليهم.

الأشخاص المصابون بداء الخرف أو التثوش

قد لا يشعر المصابون بداء الخرف أو التثوش العقلي بالحاجة إلى إفراغ أمعائهم أو قد لا يعون بها، مما قد يؤدي إلى تسرب ناجم عن الحاجة الطبيعية للتبرز. وكثيراً ما يحدث ذلك فور تناولهم لوجبة، عادة ما تكون هي وجبة الإفطار.

مراقبة عادات التبرز لفترة من شأنها المساعدة على تحديد نمطها، كما وتساعد مراقبة تصرفاتهم على تحديد وقت حدوث التبرز، وبالتالي أخذ الشخص إلى المراض في الوقت المناسب.

احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات اذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الاسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - bladderbowel.gov.au زر
continence.org.au/other-languages

* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.