



#### 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.

#### ضعف کنترل روده چیست؟

اشخاصیکه دچار ضعف کنترل روده هستند، مواد غایبه شان بطور غیرارادی در مواقع یا مکان های غلط خارج می شود. همچنان ممکن است باد ایشان نیز بطور غیرارادی خارج گردد.

#### آیا ضعف کنترل روده یک امر عادی است؟

تقریباً از هر 20 نفر یک شخص دچار ضعف کنترل روده می باشد. این عارضه شامل حال هر دو جنس یعنی مردان و زنان بوده و با کبر سن امکان آن بیشتر می گردد، مگر تعداد زیادی از جوانان نیز دچار ضعف کنترل روده هستند.

بسیاری از اشخاص مبتلا به ضعف کنترل روده دچار ضعف کنترل مثانه نیز هستند (خود را تر می کنند).

#### چه چیز ها باعث ایجاد ضعف کنترل روده می گردد؟

##### عضلات ضعیف

عضلات ضعیف مقعد ممکن است ناشی از عوامل ذیل باشد:

- ولادت اطفال؛
- پیری؛
- بعضی انواع عملیات – مانند جراحی تکمه های بوابیری؛ یا
- درمان تابشی (تداوی ذریعه اشعه ایکس).

##### اسهال شدید

اسهال عبارت از دفع مواد غایبه بشکل آبگین می باشد. عوامل مختلفی وجود دارند و بهتر است که با داکتر تان جهت رفع این مشکل مشورت کنید.

##### قبضیت

قبضیت یکی از عوامل اصلی ایجاد حادثات ناگوار روده در اشخاص مسن یا معلول می باشد. بعضی اوقات حرکات مواد غایبه در قسمت روده پائین بندش پیدا نموده و در نتیجه مایعات از اطراف محل مسدود شده تراوش نموده و اینطور بنظر می رسد که روده فاقد کنترل می باشد.





#### 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;

#### در مورد ضعف کنترل روده خویش چکار باید بکنید؟

عوامل مختلفی باعث ضعف کنترل روده می گردند، لهذا یک معاینه دقیق لازم است تا عوامل و چیزهای تشدید کننده آنرا تشخیص داد.

اگر شما اکثر اوقات دچار حادثات ناگوار روده می گردید، نخست از همه باید با داکتر تان مشورت کنید. شما همچنان باید داکتر تانرا در صورت داشتن یکی از حالات ذیل در جریان قرار دهید:

- تغییر در عادات عادی روده تان؛
- درد یا خونریزی مقعدی؛
- احساس اینکه روده تان هیچوقت کاملاً خالی نمی شود؛
- داشتن مواد غایبه تاریک یا سیاه رنگ؛ یا
- کاهش غیر عادی وزن.

#### داکتر تان ممکن است:

- از شما بعضی سوالات را بپرسد؛
- یک معاینه بدنی از عضلات کف لگن خاصره تانرا (در صورت موافقت تان) انجام دهد؛
- از شما خواهش کند که برای یک مدت خاص جدول عادات روده های تانرا و چیزهاییکه می خورید و می نوشید یادداشت کنید؛ یا
- شما را برای گرفتن یک سونوگرافی (اولتراسوند) جهت چک کردن عضلات کف لگن خاصره تان ارجاع کند.

#### ضعف کنترل روده را چطور می توان تقویت کرد؟

چون ضعف کنترل روده یک علامت هشداریه است نه یک مرض، لهذا طریقه درست مراقبت آن مربوط به شناخت عامل ایجاد کننده این عارضه می باشد.

#### مراقبت ممکن است شامل نکات ذیل باشد:

- چک کردن تابلیت ها و دواهاییکه مصرف می کنید؛
- تجویز یک دوی جدید جهت تقویت بخشیدن حرکات یا استقرار روده های تان؛
- تحت کنترل آوردن قیضیت تان در صورتیکه عامل عارضه باشد؛
- تمرین های عضلات کف لگن خاصره جهت قوی ساختن آنها. عضلات اطراف مقعد جزئی از عضلات کف لگن خاصره می باشد؛





- 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.

- معالجه توسط یک فیزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب وارد در امور مشکلات عضلات کف لگن خاصره. این امر ممکن است شامل استفاده وسایل جهت فعال ساختن عضلات کف لگن خاصره نیز باشد؛ یا
- ملاقات با یک داکتر یا جراح متخصص در صورت لزوم دید داکتر تان.

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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/](http://continence.org.au/) other-languages

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

برای اشخاص مبتلا به بیماری یادفراموشی یا اختلال اعصاب

اشخاص مبتلا به یادفراموشی یا اختلال اعصاب ممکن است متوجه ضرورت به تشناب رفتن یا قضای حاجت خویش نشوند. این امر می تواند سبب تراوش فعالیت عادی روده گردد. یکی از ایام معمول وقوع این حادثه بعد از صرف غذا بخصوص بعد از ناشتای صبح می باشد.

مشاهده عادات روده شخص طی یک مدت خاص ممکن است در قسمت شناخت روند عادات قضای حاجت وی کمک کند. همچنان، مشاهده روند حرکات شخص می تواند در قسمت دانستن وقوع زمان رفع حاجت وی کمک نماید. بدین ترتیب می توان شخص مذکور را به موقع به تشناب برد.

کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد استرالایای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می اورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از وب سایت های [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) دیدن نمایند.

\* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

