An Australian Government Initiative

POOR BOWEL CONTROL
आँत्र का खराब नियंत्रण

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.

आँत्र का खराब नियंत्रण क्या होता है?

आँत्र के खराब नियंत्रण से ग्रस्त लोग गलती से गलत समय पर या गलत स्थान पर शौच करते हैं। उनकी आँत्र से वायु भी निकल सकती है, जब वे ऐसा न करना चाहते/चाहती हों।

क्या आँत्र का खराब नियंत्रण सामान्य बात है?

20 में से लगभग एक व्यक्ति आँत्र के खराब नियंत्रण से ग्रस्त होता है। पुरुष और महिलाएँ, दोनों आँत्र के खराब नियंत्रण से ग्रस्त हो सकते/सकती हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह बढ़ता जाता है, लेकिन बहुत से युवा लोग भी आँत्र के खराब नियंत्रण से ग्रस्त होते हैं।

आँत्र के खराब नियंत्रण से ग्रस्त बहुत से लोगों का मूत्राशय पर भी खराब नियंत्रण होता है (स्वयं को गीला करना)।

आँत्र के खराब नियंत्रण का क्या कारण है?

कमजोर माँस-पेशियाँ

मलाशय की माँस-पेशियाँ निम्न कारणों की वजह से कमजोर हो सकती हैं:

- शिशु-जन्म;
- वृद्ध होना;
- सर्जरी के कुछ प्रकार – जैसे पाइल्स (बवासीर); या
- विकिरण चिकित्सा।

गंभीर डायरिया

डायरिया का मतलब है दस्त होना। इसके कई कारण होते हैं और इस समस्या के बारे में क्या किया जा सकता, यह पता लगाने के लिए अपने डॉक्टर के पास जाना एक अच्छा विचार होता है।

कब्ज़

कब्ज़ वयोवृद्ध लोगों या किसी विकलांगता से ग्रस्त लोगों में आँत्र की दुर्घटनाओं का एक बहुत ही आम कारण होता है। कभी-कभी आँत्र के निचले भाग में मल अवरुद्ध हो जाता है और तरल-पदार्थ मल के इर्द-गिर्द से रिस सकता है, जिससे ऐसा प्रतीत होता है कि आँत्र का नियंत्रण खराब हो गया है।

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;

आँत्र के खराब नियंत्रण के बारे में क्या करना चाहिए?

आँत्र के खराब नियंत्रण के कई कारण होते हैं, इसलिए उन कारणों या चीजों का पता लगाने के लिए, जो इसे और भी खराब बना सकती हैं, एक सावधानीपूर्ण जाँच की आवश्यकता होती है।

यदि आप अक्सर आँत्र की दुर्घटनाओं से ग्रस्त होते/होती हैं, तो आपको पहले अपने डॉक्टर के साथ बात करनी चाहिए। यदि आप निम्नलिखित से ग्रस्त हों, तो भी आपको अपने डॉक्टर को बताना चाहिए:

- आँत्र की अपनी सामान्य आदतों में परिवर्तन;
- मलाशय में दर्द होना या खून निकलना;
- ऐसा महसूस होना कि आपकी आँत्र बिल्कुल खाली नहीं हुई है;
- गहरे या काले रंग का मल निकलना; या
- वजन कम होना, जिसका कारण आपको पता न चले।

आपका डॉक्टर:

- आपसे कुछ प्रश्न पूछ सकता है;
- आपके पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों की एक शारीरिक परीक्षा कर सकता है (यदि आप इसके लिए सहमत हों);
- अपनी मल-त्याग की आदतों तथा आप क्या खाते/खाती और पीते/पीती हैं, इनका कुछ समय के लिए एक चार्ट बनाए रखने के लिए आपको पूछ सकता है; या
- आपके पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों की जाँच करने के लिए आपको एक अल्ट्रासाउंड के लिए निर्दिष्ट कर सकता है।

आँत्र के खराब नियंत्रण में सहायता कैसे प्राप्त की जा सकती है?

चूँकि आँत्र का नियंत्रण खोना एक चेतावनी का संकेत होता है और कोई रोग नहीं होता है, इसलिए सही देखभाल इसपर निर्भर करती है कि किससे समस्या पैदा हो रही है।

देखभाल में निम्नलिखित शामिल हो सकता है:

- आप जिन दवाइयों और गोलियों का सेवन करते हैं, उनकी जाँच करना;
- अपनी आँत्र को मजबूत बनाने या नियमित करने के लिए एक नई दवाई का सेवन करना;
- यदि इसका कारण कब्ज़ है, तो इसे नियंत्रित करना;
- अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को मजबूत बनाने के लिए पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों का प्रशिक्षण करना। मलाशय के इर्द-गिर्द की माँस-पेशियाँ पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का एक हिस्सा होती हैं;

- 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.

- पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों की समस्याओं के बारे में जानकारी रखने वाले किसी फिजियोथेरेपिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स द्वारा इलाज करवाना। इसमें पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को व्यायाम देने के लिए उपकरणों का प्रयोग करना शामिल है; या
- यदि आपका डॉक्टर निर्दिष्ट करता है, तो एक सर्जन या अन्य विशेषज्ञ डॉक्टर के पास जाना।

मनोभ्रंश या भ्रम से ग्रस्त लोगों के लिए

हो सकता है कि मनोभ्रंश या भ्रम से ग्रस्त लोगों को मल-त्याग करने का अहसास न हो, या वे इसके बारे में अवगत न हों। इसके कारण एक सामान्य मल-त्याग की प्रक्रिया रिसाव बन सकती है। ऐसा होने का एक सामान्य समय भोजन करने के तुरंत बाद होता है, अक्सर सुबह के नाश्ते के बाद।

कुछ समय के लिए किसी व्यक्ति की आँत्र की आदतों का निरीक्षण करने से इसका एक पैटर्न ज्ञात हो सकता है। इसके अलावा वह कैसी गतिविधियाँ करता है - इसका ज्ञान रखने से यह पता चल सकता है कि मल-त्याग कब होगा। इसस व्यक्ति को समय पर शौचालय ले जाया जा सकता है।

सहायता के लिए पूछें

यदि आप नि:शुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्सें उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।