An Australian Government Initiative

03 POOR BOWEL CONTROL

СЛАБО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО

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.

ШТО Е ТОА СЛАБО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Луѓето што имаат слаба контрола над дебелото црево не сакајќи испуштаат измет во погрешно време или на погрешно место. Тие исто така може да испуштаат гасови кога не сакаат да го направат тоа.

ДАЛИ СЛАБОТО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО Е ЧЕСТА ПОЈАВА?

Околу еден од 20 луѓе има слаба контрола над дебелото црево. Слабото контролирање на дебелото црево може да се јави и кај мажи и кај жени. Тоа е почесто како што стареете, но и многумина млади луѓе исто така имаат слаба контрола над дебелото црево.

Многу луѓе што имаат слаба контрола над дебелото црево исто така имаат и слаба контрола на мочниот меур (мократ во гаќи).

ШТО ГО ПРЕДИЗВИКУВА СЛАБОТО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Слаби мускули

Слабите мускули на задниот отвор може да се должат на:

- породувања;
- стареење;
- некои видови на операции – на пример, за отстранување на проширени вени од задното црево (хемороиди); или
- лекување со зрачење.

Тежок пролив

Пролив значи исфрлање редок измет. Има многу причини за тоа и најдобро е да пајдете кај вашиот лекар за да дознаете што може да се направи во врска со тој проблем.

Запек

Запекот е многу честа причина за несакано исфрлање измет кај постарите луѓе или кај онеспособените луѓе. Понекогаш изметот може да се заглави во долниот дел на дебелото црево, а околу затнатата маса може да протекуваат течности, што личи на губење на контролата над вршењето голема нужда.

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;

ШТО ТРЕБА ДА СТОРИТЕ ВО ВРСКА СО СЛАБОТО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Има многу причини за слабото контролирање на дебелото црево, па затоа е потребна грижлива проверка за да се откријат причините и работите што може да ја влошуваат состојбата.

Ако често ви се случува не сакајќи да исфрлате измет, прво треба да поразговарате со вашиот лекар. Исто така треба да му кажете на вашиот лекар ако имате:

- промена во вашите вообичаени навики за вршење голема нужда;
- болка или крварење од задниот отвор;
- чувство дека вашето дебело црево никогаш не е сосем испразнето;
- темен или црн измет; или
- губење на телесната тежина што не можете да го објасните.

Вашиот лекар може:

- да ви постави некои прашања;
- да изврши рачен преглед на мускулите во долниот дел на вашата карлица (ако вие се согласите со тоа);
- да побара од вас извесно време да запишувате кога вршите голема нужда и што јадете и пиете; или
- да ве упати на преглед со ултразвук за да се проверат мускулите во долниот дел на вашата карлица.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ПОПРАВИ СОСТОЈБАТА ПРИ СЛАБО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Бидејќи губењето на контролата над дебелото црево е знак за предупредување, а не болест, соодветната нега ќе зависи од тоа што го причинува проблемот.

Негата може да опфаќа:

- проверување на лековите и на апчињата што ги земате;
- земање на нов лек за да стане вашиот измет потврд или за да ви се смират цревата;
- ставање на запекот под контрола, ако тој е причината;
- вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за да ви станат мускулите во долниот дел на карлицата посилни. Мускулите околу задниот отвор се дел од мускулите во долниот дел на карлицата;

- 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.

- лекување кај физиотерапевт или кај медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда која се разбира од проблеми во врска со мускулите во долниот дел на карлицата. Тоа исто така може да вклучува и користење на опрема за вежбање на мускулите во долниот дел на карлицата; или
- посета кај хирург или кај друг лекар специјалист, ако вашиот лекар ви даде упат.

ЗА ЛУЃЕ ШТО СТРАДААТ ОД ДЕМЕНЦИЈА ИЛИ ШТО НЕ СЕ СЕКОГАШ ПРИСЕБНИ

Луѓето што страдаат од деменција или луѓето што не се секогаш присебни може да не ја чувствуваат, или да не бидат свесни за потребата да отидат по голема нужда. Тоа може да доведе до испуштање на нормален измет. Најчесто време кога се случува тоа е набргу по јадење, често после појадокот.

Ако извесно време се набљудуваат навиките на лицето за вршење голема нужда, тоа може да помогне да се утврди шема на навиките за вршење голема нужда. Исто така, и запишувањето на нивното однесување може да помогне да се утврди кога ќе извршат голема нужда. Потоа лицето може навреме да биде одведено во клозетот.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговорат на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по нужда. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.