



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؟

کسانی که ضعف کنترل روده دارند بی موقع یا نا بجا بطور ناگهانی مدفوع می کنند. یا ممکن است بی اختیار و ناخواسته باد از مقعد آنها خارج شود.

آیا ضعف کنترل روده شایع است؟

از هر 20 نفر یکی دچار ضعف کنترل روده است. زن و مرد هر دو می توانند ضعف کنترل روده داشته باشند. وقتی پا به سن می گذارید این ضعف بیشتر شایع می شود، ولی بسیاری از جوانان هم ممکن است ضعف کنترل روده داشته باشند.

بسیاری از افراد با ضعف کنترل روده، ضعف کنترل مثانه هم دارند (خودشان را خیس می کنند).

علت ضعف کنترل روده چیست؟

ماهچه های ضعیف

ضعف عضلات مقعد ممکن است به علل زیر باشد:

- زایمان نوزاد؛
- پا به سن گذاشتن؛
- برخی از انواع جراحی ها - نظیر جراحی بواسیر (خونریزی مقعد)؛ یا
- پرتو درمانی.

اسهال شدید

اسهال یعنی دفع مدفوع شل. دلایل مختلفی برای آن وجود دارد و خوب است تا برای رفع این مشکل به پزشک خود مراجعه نمایید.

یبوست

یبوست یکی از علل رایج مشکلات روده در سالمندان یا افراد ناتوان است. برخی از اوقات مدفوع می تواند در قسمت پائینی روده انباشته شده و مایعات از پیرامون مدفوع جامد به خارج نشت کند و این شبیه از دست دادن کنترل روده 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;

درباره ضعف کنترل روده چه باید کرد؟

دلایل بسیاری برای ضعف کنترل روده وجود دارد، بنابراین، برای تشخیص علت آن و عواملی که باعث تشدید آن می شود به یک معاینه دقیق نیاز هست.

اگر اغلب وقت ها مشکل روده دارید، نخست باید با پزشک خود مسئله را در میان بگذارید. چنانچه هر یک از عوارض زیر را داشته باشید، باید پزشک خود را مطلع سازید:

- تغییر در عادات معمول روده؛
- درد یا خونریزی از مقعد؛
- احساس اینکه روده شما کاملاً تخلیه نشده است؛
- مدفوع تیره یا سیاه؛ یا
- از دست دادن وزن که توجیهی برای آن ندارید.

پزشک شما ممکن است:

- چند پرسش از شما بکند؛
- عضلات کف لگن شما را معاینه نماید (در صورتی که شما این اجازه را بدهید)؛
- از شما بخواهد که برای یک مدت معین یک نمودار از عادات روده خود و آنچه می خورید و می نوشید تهیه کنید؛ یا
- شما را برای سونوگرافی بفرستد تا عضلات کف لگن شما را بررسی نماید.

چگونه می توان ضعف کنترل روده را بهتر کرد؟

چون از دست دادن کنترل روده یک علامت هشدار دهنده است و نه یک بیماری، مراقبت درست بسته به علت بروز این مشکل دارد.

مراقبت ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- بررسی داروها و قرص هایی که مصرف می کنید؛
- مصرف داروی جدید برای سفت کردن مدفوع یا تسکین روده شما؛
- چنانچه یبوست علت مشکل باشد، کنترل آن؛
- ورزش های عضلات کف لگن برای کمک به تقویت عضلات کف لگن شما. عضلات پیرامون مقعد بخشی از ماهیچه های کف لگن می باشند؛





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

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

- درمان توسط فیزیوتراپیست یا پرستار کنترل ادرار و مدفوع که با مشکلات عضلات کف لگن آشنا می باشد. این کار شامل استفاده از وسایلی هم هست که عضلات کف لگن شما را به کار وادارد؛ یا
- دیدار از یک جراح یا پزشک متخصص دیگر، در صورتی که پزشک شما ارجاع کرده باشد.

### برای کسانی که دچار بیماری فراموشی یا اختلال حواس هستند

افرادی که دچار بیماری فراموشی یا اختلال حواس هستند، ممکن است آگاهی نداشته باشند یا احساس نکنند که باید مدفوع نمایند. چنین حالتی ممکن است باعث نشت یک روده عادی بشود. زمان معمول وقوع این نشت بلافاصله پس از وعده غذایی و اغلب پس از صبحانه است.

مشاهده عادات روده یک نفر برای یک مدت ممکن است الگوی عادات روده را نشان بدهد. همچنین، زیر نظر داشتن نحوه عمل آنها ممکن است در یافتن وقت مدفوع آنها کمک نماید. در چنین موقعی می توان شخص را به توالت هدایت کرد.

### کمک بجویید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66\* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران ذیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات؛
- مشاوره؛
- نشریات.

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) بازدید کنید.

\* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

