An Australian Government Initiative

POOR BOWEL CONTROL

பலவீனமான மலக்குடல் கட்டுப்பாடு

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.

மலக்குடல் கட்டுப்பாடு பலவீனம் என்றால் என்ன?

தவறான மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தையுடையோர் எதிர்பாராதவிதமாக பிழையான நேரத்தில் அல்லது பிழையான இடத்தில் மலம்கழிக்கிறார்கள். அத்துடன் நினையாப்பிரகாரமாக வாய்வு வெளியேற்றுகிறார்கள்.

பிழையான மலங்கழிக்கும் பழக்கம் சாதாரணமானதா?

கிட்டத்தட்ட 20 பேரில் ஒருவர் பிழையான மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டினையுடையவராவர். ஆண்கள், பெண்கள் இருசாராருமே தவறான மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டினைக் கொண்டிருக்கலாம். இது பெரும்பாலும் நீங்கள் வயதாகும்போது எல்லோருக்கும் பொதுவானது, ஆனால் பெருமளவு இளையவர்கள்கூட தவறான மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டினைக்கொண்டவராக இருக்கிறார்கள்.

தவறான மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தையுடையோர் பிழையான மூத்திரப்பை கட்டுப்பாட்டையும் கொண்டவராக உள்ளனர் (தங்களை சிறுநீரால் நனைத்துவிடுகிறார்கள்).

தவறான மலக்குடல் கட்டுப்பாடு எதனால் ஏற்படுகிறது?

பலவீனமான தசை நார்கள்

பின்னால் உள்ள மலவாசல் தசைகள் பலவீனமடையக் காரணமாயிருப்பது:

- குழந்தை கிடைத்தல்;
- வயது முதிர்தல்;
- சில வகையான அறுவைச்சிகிச்சை - உதாரணமாக, மூலவியாதிக்கானது; அல்லது
- ஒளிக்கதிர்வீச்சு சிகிச்சை.

கடுமையான வயிற்றோட்டம்

வயிற்றோட்டம் என்பது இளக்கமாக (தளர்ச்கியாக) மலங்களித்தலாகும். இதற்குப்பல காரணங்கள் உண்டு அத்துடன் இந்தப்பிரச்சினைகு என்ன செய்யவேண்டுமென்பது பற்றிக் கண்டறிய உங்கள் வைத்தியரை நாடுவது நல்லதோர் யோசனையாகும்.

மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கலானது உடல் ஊனமுற்றவர்கள் அல்லது வயதுமுதிர்ந்தோர் இடையில் பொதுவாகக் காணப்படும் மலக்குடல் இடையூறாகும். கீழ்க்குடலினூடாக ஏற்படும் அசைவுகள் சில வேளைகளில் அடைபடுகிறது அத்துடன் தடைப்பட்ட பதார்த்தத்தைச்சுற்றியுள்ள பிரதேசத்திலிருந்து திரவம் வெளியேறிவிடலாம்; அவ்விடத்திலே குடல் கட்டுப்பாட்டினை இழந்து விட்டதுபோல் காணப்படும்.

03 POOR BOWEL CONTROL

பலவீனமான மலக்குடல் கட்டுப்பாடு

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;

குடலைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் குறைவது பற்றி நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?

குடலைக்கட்டுப்படுத்தும் திறமை குறைவடைவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. எனவே அதனை சீர்குலைக்கக்கூடிய காரணங்களை மிகவும் கவனமாகப் பரிசீலிக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

உங்களுக்கு அடிக்கடி மலக்குடல் இடையூறு ஏற்படுமாயின், முதலில் நீங்கள் கட்டாயம் உங்கள் டாக்டருடன் பேசவேண்டும். அத்துடன் நீங்கள் வைத்தியருக்குக் கட்டாயம் தெரியப்படுத்தவேண்டியவையாவன:

- சாதாரணமாக மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள ஒரு மாற்றம்;
- வலி அல்லது குதம் வழியாக குருதி வடிதல்;
- ஒரு நாளுமே உங்கள் மலக்குடல் வெறுமையடையவில்லை எனற ஓர் உணர்வு;
- கறுப்பாக மலம் கழித்தால்; அல்லது
- உங்களால் விபரிக்கமுடியாத உடல்நிறைக்குறைவு.

உங்கள் வைத்தியர் சிலவேளை:

- சில கேள்விகளை உங்களிடம் கேட்பார்;
- உங்கள் இடுப்புத் தள தசை நார்கள் பற்றிய ஒரு உடற் பரிசோதனை செய்வார் (நீங்கள் சம்மதித்தால்);
- ஒரு குறிப்பிட காலத்திற்கு நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள், என்ன பருகுகிறீர்கள் என்பது பற்றிய ஒரு அட்டவணையை பேணும்படி கேட்பார்; அல்லது
- உங்கள் இடுப்பின் அடித்தள தசை நார்களை அதீத ஒலிப்படப் (ultrasound) பரிசோதனைக்காக சிபார்சு செய்வார்.

பெலவீனமான மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டினைச் சீர்செய்வது எப்படி?

மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டடினை இழப்பது ஒரு எச்சரிக்கைக் குறியேயன்றி ஒரு நோயல்ல ஆதலால், இதற்குச் சரியான முறையில் கவனம்செலுத்துவது இந்தப் பிரச்சினையை ஏற்படுத்துவது என்ன என்பதனைக் கண்டறிவதில் தங்கியுள்ளது.

பின்வருவன கவனிக்கப்பட வேண்டிய செயல்களாகலாம்:

- நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகள் மற்றும் குளிகைகளைச் சரிபார்த்தல்;
- மலங்கழிப்பதனை ஒழுங்கு படுத்துவதற்கு அல்லது சீர்செய்வதற்கு புதிய மருந்து உட்கொள்ளல்;
- மலச்சிக்கல் இதற்கான காரணமானால் அதனைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்;
- இடுப்புத்தளத்திலுள்ள தசைநார்களை கெட்டியாக்குவதற்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்;

- 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.

- இடுப்பின் அடியிலுள்ள தசை நார் பிரச்சினைகள் பற்றி அறிந்த ஒரு "கான்டினன்ஸ்" மருத்துவத்தாதி அல்லது உடலைப் பிடித்துவிடும் வைத்தியரிடமிருந்து (physiotherapist) சிகிச்சை பெறல். இடுப்பின் அடியிலுள்ள தசைநார்களை இயங்கவைக்க கருவிகளைக் கையாளவேண்டி ஏற்படலாம்; அல்லது
- உங்களுடைய வைத்தியர் சிபார்சு செய்தால், ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை வைத்தியரையோ அல்லது சிறப்பு வைத்தியரையோ (specialist) போய்ப் பார்க்கவேண்டும்.

முதுமைமறதி(மூளைத்தேய்வு)அல்லது தடுமாற்றம் உடையவர்களுக்காக

முதுமை மறதி அல்லது தடுமாற்றம் உடையவர்கள் தங்கள் மலக்குடலை சுத்திகரிக்கவேண்டும் என்னும் கட்டாயத்தை உணரவோ அல்லது அதுபற்றி அறிந்திருக்கவோ மாட்டார்கள். இது சாதாரண குடல் செயல்பாடு காரணமாக கழிவு வெளியேற்றத்திற்கு இட்டுச்செல்லலாம். பொதுவாக இது நடைபெறும் நேரம் உணவின் பினனராகும், அடிக்கடி ஏற்படுவது குறிப்பாக காலை உணவின் பின்னராகும்.

இந்த நபரின் மலங்கழிக்கும் வழக்கத்தினை சிலவேளை கவனித்துவந்தால், மலங்கழிக்கும் பழக்கவழக்கம் பற்றிய ஒரு மாதிரியை காண்பிப்பதற்கு உதவியாகலாம். அத்துடன், அவர்களின் செயற்பாடுகளை கண்காணித்து வந்தால் எப்போது மலங்கழிப்பு நடைபெறுகிறது என்பதனைக் கண்டறிய உதவியாகலாம். அதனால், அந்த நபரை நேரத்தோடு கழிவறைக்குக் கூட்டிச்செல்லலாம்.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.