An Australian Government Initiative

03 POOR BOWEL CONTROL

اجابت کا خراب کنٹرول

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.

اجابت کا خراب کنٹرول کیا ہے؟

وہ لوگ جو اجابت پرقابو نہیں رکھ پاتے غلط وقت اور غلط جگہ پر فضلہ خارج کردیتے ہیں۔ وہ نہ چاہتے ہوئے ہوا بھی خارج کردیتے ہیں۔

کیا اجابت کا خراب کنٹرول عام ہے؟

تقریبا 20 میں سے ایک شخص اجابت کے خراب کنٹرول کا شکار ہے۔ عورتیں اور مرد دونوں اجابت کے خراب کنٹرول کا شکار ہوسکتے ہیں۔ یہ زیادہ تربڑی عمر کے لوگوں میں عام ہے، لیکن بےشمار کم عمر لوگ بھی اجابت کے خراب کنٹرول میں مبتلا ہیں۔

بہت سے لوگ اجابت کے خراب کنٹرول کے ساتھ مثانے کے خراب کنٹرول میں بھی مبتلا ہیں (خود کو گیلا کر لیتے ہیں)۔

کیا چیز اجابت کا کنٹرول خراب کرتی ہے؟

کمزور عضلات

پچھلے حصے کے عضلات ان وجہوں سے کمزور ہو سکتے ہیں:

- بچے پیدا کرنے سے؛
- بڑھتی ہوئی عمر سے؛
- بعض قسم کی جراحی – جیسے کہ، بواسیرکیلئے (ہیمورائڈ)؛ یا
- تابکاری (ریڈ یئیشن) سے علاج۔

شدید ڈائریا

ڈائریا کا مطلب دستوں کا آنا ہے۔ کئی وجوہات ہیں لیکن اچھی باتیہ ہوگی کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مل کر یہ بات کر لیں کہ اس مشکل کے بارے میں کیا ہو سکتا ہے۔

قبض

عمر رسیدہ اور معذور لوگوں میں اجابت کی خرابیوں کی سب سے بڑی وجہ قبض ہوتا ہے۔ فضلہ کبھی کبھی نیچے کی آنت میں پھنس جاتا ہے اور مائع اس پھنسے ہوئے فضلے سے نکل کر ارد گرد پھیل جاتا ہے جس سے لگتا ہے کہ اجابت پر کنٹرول ختم ہو گیا ہے۔

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;

اجابت پر خراب کنٹرول کیلئے آپکو کیا کرنا چاہئے؟

اجابت کے خراب کنٹرول کی کئی وجوہات ہیں، چنانچہ احتیاط سے چھان بین کی ضرورت ہے تاکہ وجہ معلوم ہوسکے اور یہ زیادہ خراب نہ ہو جائے۔

اگر آپکو اکثر اجابت میں گڑبڑ کا سامنا رہتا ہے تو آپ سب سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ ڈاکٹر کو بتائیں اگر آپکو:

- آپکی اجابت کی عام عادتوں میں کوئی تبدیلی آئی ہے؛
- آپکی مقعد (پچھلے حصے) سے خون کا اخراج ہورہا ہے یا اس میں درد ہے؛
- آپکو یہ احساس ہو کہ جیسے آپکی آنتیں خالی نہیں ہیں؛
- گہرے یا سیاہ رنگ کا فضلہ ہو؛ یا
- وزن میں ایسی کمی جسکی کوئی وجہ نہ ہو۔

ہوسکتا ہے آپکا ڈاکٹر:

- آپ سے کچھ سوالات پوچھے؛
- آپکے پیلوک فلور (نچلے دھڑ) کے عضلات کا جسمانی معائنہ کرے (آپکی اجازت سے)؛
- آپ سے آپکی اجابت کی عادت کا ایک چارٹ بنانے کیلئے کہے اور یہ کہ آپ کچھ عرصے سے کیا کھا پی رہے ہیں؛ یا
- آپکے پیلوک فلورعضلات کا الٹرا ساؤنڈ معائنہ کروانے کیلئے کہے۔

اجابت کے خراب کنٹرول میں کیسے مدد کی جا سکتی ہے؟

اجابت کا کنٹرول ختم ہونا خطرے کی ایک نشانی ہے خود کوئی بیماری نہیں اس لئے اصل وجہ جان کر درست دیکھ بھال کی جاسکتی ہے۔

دیکھ بھال میں شامل ہوسکتے ہیں:

- ان دواؤں اورگولیوں کا معائنہ جو آپ استعمال کرتے ہیں؛
- آپکی اجابت کو بہتر بنانے اور اسکو حل کرنے کیلئے ایک نئی دوا کا استعمال؛
- قبض پر کنٹرول اگر یہ وجہ ہے؛
- پیلوک فلورکےعضلات کی ٹریننگ تاکہ انکو مضبوط بنایاجاسکے وہ عضلات جو آپکے پچھلے راستے کے ارد گرد ہیں وہ آپکے پیلوک فلور کے عضلات کا حصہ ہیں۔

- 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.

- کسی فیزیو تھراپسٹ یا کانٹی نینس نرس سے دیکھ بھال جو پیلوک فلورعضلات کے مسائل جانتے ہوں۔ اس میں پیلوک فلورعضلات کو کارآمد بنانے والا سازوسامان بھی استعمال ہوسکتا ہے؛ یا
- اگر آپکا ڈاکٹر کہے تو کسی سرجن یا دوسرےاسپیشلسٹ ڈاکٹر سے معائنہ۔

ذہنی فتوراور الجھنوں کے شکار لوگوں کیلئے

ذہنی فتور اورالجھنوں کے شکار لوگوں کواحساس نہیں ہوتا کہ کب انہیں اجابت کی ضرورت ہے اس طرح بیت الخلا جانے کا عام فعل متاثر ہوتا ہے۔ یہ کام عام طورپر کھانے، ناشتے کے فوراً بعد ہوتا ہے۔

کسی شخص کی اجابت کی عادات کو کچھ عرصہ دیکھتے رہنے سے اسکے اجابت کے طور طریقے کا پتہ چل سکتا ہے، اسی طرح وہ لوگ کیسے عمل کرتے ہیں اس سے بھی معلوم ہوسکتا ہے کہ انہیں کب بیت الخلا جانا ہے۔ تب اس شخص کو اجابت کیلئے بیت الحلا لے جایاجاسکتا ہے۔

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی *66 00 33 1800 پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپکو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 50 14 13 پر فون کرکے ٹیلی فون انٹرپریٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپکو ایسے مترجم سے منسلک کردیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 66 00 33 1800 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزرسے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔