



## 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.

## MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỆN LÀ GÌ?

Người bị chứng mất chủ động đại tiện có khi bất ngờ đi đại tiện không đúng lúc hay đúng chỗ. Họ cũng có thể trung tiện (đánh rắm) ngoài ý muốn.

## MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỆN CÓ THƯỜNG XẢY RA HAY KHÔNG?

Cứ trong 20 người thì có khoảng một người bị chứng mất chủ động đại tiện. Cả nam lẫn nữ đều có thể bị chứng mất chủ động đại tiện. Khi người ta lớn tuổi dần, vấn đề này thường dễ xảy ra hơn, nhưng cũng có rất nhiều người trẻ tuổi vẫn bị mất chủ động đại tiện như thường.

Nhiều người bị mất chủ động đại tiện cũng bị mất chủ động tiểu tiện (tiểu ra quần).

## NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY RA CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỆN?

### Các cơ bị yếu

Các cơ trực tràng yếu có thể là do:

- sinh nở;
- lớn tuổi dần;
- một số trường hợp phẫu thuật – như cắt trĩ; hay
- xạ trị.

### Tiêu chảy nặng

Đi tiêu chảy có nghĩa là đi tiêu ra phân lỏng. Tiêu chảy có nhiều nguyên nhân gây ra và quý vị nên đi gặp bác sĩ để xem có thể được điều trị như thế nào.

### Táo bón

Táo bón là nguyên nhân rất thông thường của trường hợp đại tiện ra quần ở người lớn tuổi hoặc người khuyết tật. Đôi khi phân bị tắc ở phần cuối ruột già và chất lỏng có thể rỉ qua khối phân bị tắc, tình trạng này có vẻ như hiện tượng mất chủ động đại tiện.





### 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;

### QUÝ VỊ NÊN LÀM GÌ ĐỐI VỚI CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỆN?

Mất chủ động đại tiện có nhiều nguyên nhân, do đó, chúng ta cần phải kiểm tra kỹ để tìm ra nguyên nhân và những điều có thể làm cho vấn đề này nặng hơn.

Nếu thường hay bị đi đại tiện ra quần, trước tiên quý vị nên nói chuyện với bác sĩ. Quý vị cũng nên báo cho bác sĩ biết nếu quý vị bị những điều sau đây:

- thói quen đi đại tiện bình thường bị thay đổi;
- bị đau ở hậu môn hoặc ra máu từ hậu môn;
- có cảm giác không bao giờ đi đại tiện hết trọn vẹn;
- phân sậm màu hay phân đen; hoặc
- sụt cân mà quý vị không rõ nguyên do.

#### Bác sĩ của quý vị có thể:

- hỏi quý vị một vài câu hỏi;
- khám các cơ sàn chậu (nếu quý vị ưng thuận);
- yêu cầu quý vị ghi một giản đồ thói quen đại tiện và những thức ăn và thức uống quý vị tiêu thụ trong một thời gian; hoặc
- gửi quý vị đi làm siêu âm để kiểm tra các cơ sàn chậu.

### MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỆN CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?

Vì việc bị mất chủ động đại tiện là dấu hiệu báo động và không phải là bệnh, cho nên việc chữa trị thích hợp nhất sẽ tùy thuộc nguyên nhân gây ra vấn đề.

#### Việc chữa trị có thể gồm có:

- kiểm tra lại thuốc men quý vị đang dùng;
- dùng thuốc để làm cho phân cứng hơn hoặc làm cho việc đại tiện trở nên bình thường;
- chữa trị táo bón nếu nguyên nhân là do bị táo bón;
- tập luyện cơ sàn chậu để giúp làm cho chúng mạnh thêm. Các cơ ở xung quanh trực tràng thuộc về các cơ sàn chậu;



- 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.

- nhờ chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện chuyên về các vấn đề cơ sàn chậu điều trị. Cách này cũng có thể cần sử dụng thiết bị để tập luyện các cơ sàn chậu; hoặc
- đến gặp bác sĩ giải phẫu hoặc bác sĩ chuyên khoa nếu bác sĩ của quý vị gọi quý vị đi.

## 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.

## ĐỐI VỚI NGƯỜI BỊ SA SÚT TRÍ TUỆ HOẶC LẤN TRÍ

Người bị sa sút trí tuệ hoặc lẫn trí có thể không cảm thấy hoặc biết họ cần phải đi đại tiện. Tình trạng này có thể dẫn tới chuyện đi đại tiện ra quần. Thời điểm hay xảy ra vấn đề này là ngay sau bữa ăn, thường là sau bữa ăn sáng.

Theo dõi thói quen đại tiện của người bệnh trong một khoảng thời gian có thể giúp chúng ta thấy khuôn mẫu thói quen đại tiện của họ. Đồng thời, nhờ theo dõi đến cách họ hành động, chúng ta có thể biết khi nào họ sắp đi đại tiện. Nhờ vậy người bệnh có thể được dẫn đi đại tiện kịp thời.

## NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66\* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) hoặc [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

