



什么是排便控制失常？

排便控制失常的人会在不适当的时间或地点意外排便。他们可能还会在无意中排气。

排便控制失常常见吗？

大约20个人中就有1个人排便控制失常。男性及女性都可能出现。年龄越大越常见，但很多年青人也会出现排便控制失常。

很多排便控制失常的人同时伴有排尿控制失常（尿湿裤子）。

有哪些原因导致排便控制失常？

肌力不足

肛门肌力不足可能是因为：

- 生孩子；
- 年纪增大；
- 某些外科手术一如痔疮手术；或者
- 放射治疗。

严重腹泻

腹泻是指排稀便。有很多原因会引起腹泻。你应该找医生，看看能用什么方法解决这个问题。

便秘

便秘是年纪较大的人或残障人士肠道问题的一个非常普遍的原因。粪便有时会堵塞在肠道下段，并有液体从粪块周围渗出，看上去就像要腹泻一样。

排便控制失常应该怎么办？

有很多原因会导致排便控制失常，因此需要仔细检查找出原因，以及有哪些情况可能使症状加重。

如果你的肠道经常出现问题，应该首先去看医生。如果你有以下情况，也应该告诉你的医生：

- 原来的大便习惯有改变；
- 肛门疼痛或出血；
- 总是觉得大便没排干净；
- 排出深色或黑色大便；或者
- 体重下降但原因不明。

你的医生可能：

- 问你一些问题；
- 帮你做一次骨盆底肌肉检查（如果你同意的话）；
- 要求你在一段时间内将大便情况以及饮食内容记录在一张图表上；或者
- 让你作超声波检查骨盆底肌肉。

如何改善排便控制失常？

因为大便失控是一种警号而不是一种疾病，正确的处理方法取决于引起症状的原因。

处理方法可能包括：

- 检查你服用的各种药物及片剂；
- 服一种新药，令粪便成型或令肠道恢复正常；
- 如果原因是便秘，就要控制便秘；
- 通过骨盆底肌肉锻炼帮助增强骨盆底肌力。肛门周围的肌肉是骨盆底肌肉的一部份；
- 由了解骨盆底肌肉问题的理疗师或排便科护士进行治疗。这可能还包括使用器材令骨盆底肌肉发挥作用；或者
- 如果你的医生给你转介，可以去看外科医生或其他专科医生。



患有痴呆症或迷惑的人士

患有痴呆症或迷惑的人士可能感觉不到，或意识不到自己的排便感。这可能导致正常排便的失控。一般发生的时间为进餐后不久，通常是早餐后。

在一段时间内观察这些人的大便习惯有助于看出他们的排便模式。此外，记录他们的行为可有助于了解他们何时会排便，然后就可以及时带他们去厕所。

寻求帮助

如果你什么都不做，问题不会得到解决，并可能会更加严重。

每一个大小便控制失常问题，无论有多轻微，都值得给予关注，而且几乎都有方法能改善症状。

致电联络全国排便节制帮助热线（National Continence Helpline）的专家顾问，免费索取：

- 信息；
- 建议；及
- 资料册。

免费电话* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8时至晚上8时），或

浏览网站：www.bladderbowel.gov.au

帮助热线由联邦政府的全国排便节制管理策略（National Continence Management Strategy）资助，并受澳大利亚排便节制基金会（Continence Foundation of Australia）管理。

*用手机打出会收取相应费用。