



甚麼是欠佳的大便控制？

大便控制欠佳的人會意外地於不當時間或不當地點排大便。他們可能還會在無意中排氣。

欠佳的大便控制普遍嗎？

大概20個人中就有1人有欠佳的大便控制。男性及女性都可能出現。年齡越大越常見，但很多年青人同樣也會有欠佳的大便控制。

很多有欠佳的大便控制的人同時有欠佳的排尿控制（尿濕褲子）。

甚麼導致欠佳的大便控制？

肌力不足

肛門肌力不足可能是因為：

- 生孩子；
- 年紀增大；
- 某些外科手術—如痔瘡手術；或者
- 放射治療。

嚴重腹瀉

腹瀉是指排稀便。有很多原因會引起腹瀉。你應該找醫生，看看能用甚麼方法解決這個問題。

便秘

便秘是年紀較大的人或殘障人士腸道問題的一個非常普遍的原因。糞便有時會堵塞在腸道下段，並有液體從糞塊周圍滲出，看上去就像要腹瀉一樣。

對於欠佳的大便控制，你應該怎麼辦？

有很多原因會導致欠佳的大便控制，因此需要仔細檢查找出原因，以及有哪些情況可能使癥狀加重。

如果你的腸道經常出現問題，應該首先去看醫生。如果你有以下情況，也應該告訴你的醫生：

- 原來的大便習慣有改變；
- 肛門疼痛或出血；
- 感覺腸道從來沒有排空（總是覺得大便沒排乾淨）；
- 排出深色或黑色大便；或者
- 體重下降但原因不明。

你的醫生可能：

- 問你一些問題；
- 幫你做一次骨盆底肌肉檢查（如果你同意的話）；
- 要求你在一段時間內將大便情況以及飲食內容記錄在一張圖表上；或者
- 讓你作超聲波檢查骨盆底肌肉。

如何改善欠佳的大便控制？

因為大便失控是一種警號而不是一種疾病，正確的處理方法取決於引起症狀的原因。

處理方法可以包括：

- 檢查你服用的各種藥物及片劑；
- 服一種新藥，令糞便成型或令腸道恢復正常；
- 如原因是便秘，就要控制便秘；
- 透過骨盆底肌肉鍛練幫助增強骨盆底肌力。肛門周圍的肌肉是骨盆底肌肉的一部份；
- 由瞭解骨盆底肌肉問題的理療師或排便科護士進行治療。這可能還包括使用儀器令骨盆底肌肉發揮作用；或者
- 如果你的醫生給你寫轉介信，可以去看外科醫生或其他專科醫生。



患有癡呆症或迷惑的人士

患有癡呆症或迷惑的人士可能感覺不到，或意識不到自己的排便感。這可能導致正常排便的失控。一般發生的時間為進餐後不久，通常是早餐之後。

在一段時間內觀察這些人的大便習慣有助於看出他們的大便習慣模式。此外，記錄他們的行為可有助於瞭解他們何時會排便，然後就可以及時帶他們去廁所。

尋求幫助

如果你甚麼都不做，問題不會得到解決，並可能會更加嚴重。

每一個大小便控制問題，無論有多輕微，都需要處理，而且幾乎都有方法能改善症狀。

致電聯絡全國排便節制幫助熱綫（National Continence Helpline）的專家顧問，免費索取：

- 資訊；
- 建議；及
- 資料單張。

免費電話* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8時至晚上8時），或

瀏覽此網站：www.bladderbowel.gov.au

幫助熱綫由聯邦政府的全國排便節制管理策略（National Continence Management Strategy）資助並受澳洲排便節制基金會（Continence Foundation of Australia）管理。

*用手機打出收取相應費用。