



ŠTO JE SLABA KONTROLA NAD CRIJEVIMA?

Osobe koje imaju slabu kontrolu nad crijevima mogu ih nehotice isprazniti u krivo vrijeme ili na krivom mjestu. Mogu također i nekontrolirano puštati vjetrove.

JE LI SLABA KONTROLA NAD CRIJEVIMA ČESTA POJAVA?

Otprilike jedna u 20 osoba ima problem zbog slabe kontrole nad crijevima. Problem sa slabom kontrolom crijeva mogu imati i muškarci i žene. Češće se javlja kako starimo, ali i veliki broj mladih ljudi također ima problem s kontrolom nad crijevima.

Veliki broj ljudi s problemom kontrole crijeva pati također i od problema kontrole mokraćnog mjehura (pomokre se jer im popusti mjehur).

ŠTO UZROKUJE PROBLEM KONTROLE NAD CRIJEVIMA?

Slabi mišići

Oslabljeni čarni mišići mogu biti posljedica:

- porođaja;
- starenja;
- neke operacije – kao što su hemoroidi; ili
- terapije zračenja.

Teški proljev

Proljev znači izbacivanje jako mekane stolice. Postoji niz uzroka pa je najbolje otići liječniku kako bi se utvrdilo što se može učiniti u vezi s tim problemom.

Konstipacija

Konstipacija je vrlo česti uzrok nezgoda s crijevima kod starijih ljudi ili onesposobljenih osoba. Stolica se ponekad može začepiti u donjem dijelu debelog crijeva i tekućina može procuriti oko nakupljene mase, što izgleda kao gubitak kontrole crijeva.



ŠTO BISTE TREBALI UČINITI U SVEZI SLABE KONTROLE NAD CRIJEVIMA?

Razni su uzroci slabe kontrole nad crijevima, pa je zato potrebno izvršiti detaljan pregled kako bi se utvrdili uzročnici kao i što pogoršava to stanje.

Ako vam se često događaju nezgode s crijevima, najprije porazgovarajte sa svojim liječnikom. Liječniku trebate reći i ukoliko imate:

- promjenu u uobičajenoj učestalosti obavljanja velike nužde;
- bol ili krvarenje iz čmara;
- osjećaj da vam crijeva nikada nisu potpuno ispražnjena;
- tamnu ili crnu stolicu; ili
- neobjašnjivi gubitak težine.

Liječnik vam može:

- postavljati pitanja;
- izvršiti pregled mišića dna zdjelice (ukoliko na to pristanete);
- tražiti od vas da neko vrijeme vodite evidenciju o obavljanju velike nužde kao i što jedete i pijete; ili
- uputiti vas na ultrazvuk kako bi se pregledali mišići dna zdjelice.

KAKVA JE POMOĆ DOSTUPNA KOD PROBLEMA SA OSLABLJENOM KONTROLOM NAD CRIJEVIMA?

Kako je gubitak kontrole crijeva znak upozorenja, a ne bolest, pravilno rješenje ovisit će o uzroku problema.

Zdravstvena njega može uključivati:

- provjeru lijekova i tableta koje uzimate;
- uzimanje novih lijekova koji stvrđavaju stolicu ili usporavaju rad crijeva;
- kontrola konstipacije, ukoliko je ona uzrok;
- vježbu mišića dna zdjelice kako bi se ojačali ovi mišići. Mišići oko čmara su sastavni dio mišića dna zdjelice;
- terapiju kod fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju koja poznaje probleme mišića dna zdjelice. To može uključiti i korištenje opreme kako bi mišići dna zdjelice proradili; ili
- odlazak kirurgu ili nekom drugom liječniku specijalisti, ako vas uputi vaš liječnik.

SLABA KONTROLA NAD CRIJEVIMA

ZA OSOBE S DEMENCIJOM ILI ZBUNJENOŠĆU

Osobe s demencijom ili zbunjenošću možda ne osjete ili ne mogu prepoznati poticaj za pražnjenje crijeva. To može dovesti do nekontroliranog pražnjenja crijeva. Ovo se obično događa neposredno nakon obroka, naročito nakon doručka.

Promatranjem učestalosti pražnjenja crijeva tijekom određenog vremena mogu se lakše utvrditi navike pražnjenja crijeva. Promatranjem obrasca ponašanja također se može lakše predvidjeti kada najvjerojatnije dolazi do pražnjenja crijeva, pa se osobu može u pravo vrijeme odvesti na zahod.

POTRAŽITE POMOĆ

Ako ništa ne učinite, problem neće prestati. A može se i pogoršati.

Svaki problem s mjehurom i crijevima, bez obzira koliko mali, treba rješavati. Gotovo uvijek se nešto može učiniti.

Nazovite stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ * 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: www.bladderbowel.gov.au

Linija za pomoć (Helpline) se financira temeljem Nacionalne strategije Savezne vlade za ublažavanje inkontinencije (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), a provodi je Australaska zaklada za inkontinenciju (Continence Foundation of Australia).

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

