



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Στα άτομα με ανεπαρκή έλεγχο εντέρων μπορεί να ξεφεύγουν τυχαία κόπρανα σε ακατάλληλη στιγμή και ακατάλληλο χώρο. Μπορεί επίσης να τους ξεφεύγουν αέρια χωρίς να το θέλουν.

ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ ΚΑΤΙ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ;

Ο ανεπαρκής έλεγχος εντέρων επηρεάζει περίπου ένα στα 20 άτομα. Ανεπαρκή έλεγχο εντέρων μπορούν να έχουν τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες. Παρουσιάζεται πιο συχνά καθώς γερνάτε, επηρεάζει όμως και πολλούς νέους.

Πολλά άτομα με ανεπαρκή έλεγχο εντέρων έχουν επίσης και ανεπαρκή έλεγχο κύστης (βρέχουν τους εαυτούς τους).

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟΝ ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΕΛΕΓΧΟ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Εξασθετισμένοι μύς

Η εξασθένιση των μυών ή του σφιγκτήρα του πρωκτού μπορεί να οφείλεται στη:

- γέννα,
- γήρανση,
- μερικά είδη εγχειρήσεων - όπως, για αιμορροΐδες, ή
- Ραδιοθεραπεία.

Σοβαρής μορφής διάρροια

Διάρροια σημαίνει την αφόδευση χαλαρών κοπράνων. Υπάρχουν πολλές αιτίες και θα είναι καλό να δείτε το γιατρό σας για να μάθετε τι να κάνετε για να αντιμετωπίσετε αυτό το πρόβλημα.

Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα είναι μια συνηθισμένη αιτία δυσάρεστων καταστάσεων διαρροής κοπράνων για ηλικιωμένα άτομα ή άτομα με αναπηρία. Τα κόπρανα μπορούν μερικές φορές να σφηνωθούν στο κάτω μέρος του εντέρου και να διαρρεύσει υγρό γύρω από τη φραγμένη μάζα, όπου φαίνεται ότι υπάρχει απώλεια ελέγχου της συγκράτησης των κοπράνων.

ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Υπάρχουν πολλές αιτίες για τον ανεπαρκή έλεγχο των εντέρων κι έτσι χρειάζεται να γίνει μια προσεκτική εξέταση για να βρεθούν οι αιτίες και τα πράγματα που μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση.

Εάν έχετε συχνά τυχαίες απώλειες κοπράνων, θα πρέπει πρώτα να μιλήσετε στο γιατρό σας. Θα πρέπει επίσης να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν έχετε:

- αλλαγή στις κανονικές συνήθειες αφόδευσης σας,
- πόνο ή αιμορραγία από τον πρωκτό,
- ένα συναίσθημα ότι το έντερό σας δεν είναι ποτέ αρκετά άδειο,
- σκούρα ή μαύρα κόπρανα, ή
- απώλεια βάρους που δεν μπορείτε να εξηγήσετε.

Ο γιατρός σας μπορεί:

- να σας κάνει μερικές ερωτήσεις,
- να σας κάνει μια σωματική εξέταση των μυών του πυελικού εδάφους (αν πείτε ότι είναι εντάξει),
- να σας ζητήσει να κρατήσετε για λίγο ένα διάγραμμα των συνηθειών της αφόδευσης σας και τι τρώτε και πίνετε το διάστημα αυτό, ή
- να σας παραπέμψει για έναν υπέρηχο για να εξετάσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΘΕΙ Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Επειδή η απώλεια ελέγχου των εντέρων είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι και όχι μια ασθένεια, η σωστή περίθαλψη θα εξαρτηθεί από το τι προκαλεί το πρόβλημα.

Η περίθαλψη μπορεί να περιλάβει:

- έλεγχο στα φάρμακα και τα χάπια που παίρνετε,
- τη λήψη νέου φαρμάκου που θα σκληρύνει τα κόπρανα σας ή θα σταθεροποιήσει την αφόδευσή σας,
- να θέσει τη δυσκοιλιότητα υπό έλεγχο αν αυτή είναι μια αιτία,
- εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους που θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους. Οι μυς στο σφιγκτήρα του πρωκτού αποτελούν μέρος των μυών του πυελικού εδάφους,
- θεραπεία από ένα φυσιοθεραπευτή ή μια νοσοκόμα για την εγκράτεια που ξέρει για τα προβλήματα των μυών του πυελικού εδάφους Αυτό θα μπορούσε επίσης να περιλάβει τη χρησιμοποίηση συσκευών που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τους μυς του πυελικού εδάφους να εργάζονται, ή
- επίσκεψη σε ένα χειρουργό ή άλλο ειδικό γιατρό, αν σας παραπέμψει ο γιατρός σας.



ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ Ή ΣΥΓΧΥΣΗ

Άτομα με άνοια ή σύγχυση μπορούν να μην αισθάνονται, ή να αναγνωρίζουν, την ανάγκη να εκκενώσουν το έντερο τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη διαρροή μιας κανονικής απόδευσης. Συνήθως χρόνος που συμβαίνει αυτό είναι μόλις μετά από ένα γεύμα, συχνά μετά το πρωινό.

Η παρακολούθηση των εντερικών συνηθειών ενός ατόμου για ένα χρονικό διάστημα μπορεί να βοηθήσει να διαφανεί ένα πρόγραμμα ρουτίνας των εντερικών συνηθειών. Επίσης, η παρακολούθηση της συμπεριφοράς μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση του πότε θα προκύψει μια εντερική εκκένωση και τότε το άτομο θα μπορεί να οδηγηθεί στην τουαλέτα έγκαιρα.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν δεν κάνετε τίποτα δεν θα φύγει από μόνο του. Και μπορεί να χειροτερέψει.

Κάθε πρόβλημα ελέγχου της κύστης ή των εντέρων, δεν έχει σημασία πόσο μικρό, πρέπει να εξεταστεί. Υπάρχει σχεδόν πάντα κάτι που μπορεί να γίνει για να βοηθήσει.

Καλέστε τους Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Εγκράτειας με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας χρηματοδοτείται στα πλαίσια της Εθνικής Στρατηγικής Διαχείρισης της Εγκράτειας της Κοινοπολιτειακής Κυβέρνησης και τη διαχειρίζεται το Ίδρυμα Εγκράτειας Αυστραλίας.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.