



## MI A ROSSZ SZÉKLETVISSZATARTÁS?

Akinek rossz a székletvisszatartása, az akaratlanul nem a megfelelő időben vagy helyen engedi ki székletet. Véletlenül gázt is kiereszthet.

## GYAKORI-E A ROSSZ SZÉKLETVISSZATARTÁS?

Minden 20 ember közül körülbelül egynek rossz a székletvisszatartása. Mind a férfiaknál, mind a nőknél előfordulhat a rossz székletvisszatartás. Ez gyakoribb, ahogy öregszik valaki, de sok fiatal embernek is rossz a székletvisszatartása.

Sokaknál, akiknek rossz a székletvisszatartása, a vizeletvisszatartás is rossz (bepisilnek).

## MI OKOZZA A ROSSZ SZÉKLETVISSZATARTÁST?

### Gyenge izmok

A hátsó kinyomó izmok gyengék lehetnek:

- gerekszülés miatt;
- öregedés miatt;
- bizonyos fajta operációk – mint például aranyéoperáció (haemorrhoids) miatt; vagy
- sugárkezelés miatt.

### Erős hasmenés

A hasmenés laza székelést jelent. Sok oka van ennek, és ajánlott vele orvoshoz menni azért, hogy megtudjuk azt, hogy mit lehet ezzel a problémával tenni.

### Székrekedés

Idősebbeknél vagy rokkant embereknél a székrekedés nagyon gyakori oka a székelési balesetnek. A széklet néha megrekedhet a végbélben és a dugulás körül folyadék szivároghat ki, amitől úgy tűnhet, hogy nincs megfelelő székletvisszatartás.

## MIT LEHET TENNI, HA ROSSZ A SZÉKLETVISSZATARTÁS?

A rossz székletviSSZatartásnak sok oka van, ezért egy alapos kivizsgálásra van szükség annak érdekében, hogy megtudjuk, hogy mi okozza ezt, és hogy mitől válhat ez rosszabbá.

Ha Önnél gyakran előfordul a székelési baleset, akkor először is beszéljen az orvosával. Közölje szintén az orvosával, ha Önnek:

- változás állt be a normális székelési szokásaiban;
- fájása vagy a bélnyílásból vézése van;
- olyan érzése van, hogy a bele soha nem ürül ki teljesen;
- sötét vagy fekete a széklete; vagy
- Ön fogy, amire nincs magyarázata.

### Az orvosa lehet, hogy:

- kérdéseket tesz fel Önnek;
- megvizsgálja a medencealapizmait (amennyiben Ön ebbe beleegyezik);
- kéri, hogy egy ideig készítsen feljegyzést a székelési szokásairól és arról, hogy mit eszik és iszik; vagy
- beutalja Önt ultrahangra azért, hogy megvizsgálják a medencealapizmait.

## HOGYAN LEHET A ROSSZ SZÉKLETVISSZATARTÁSON SEGÍTENI?

Mivel a székletviSSZatartás képességének elvesztése egy figyelmeztető jel, és nem egy betegség, ezért a megfelelő kezelés attól függ, hogy a problémát mi okozza.

### A kezeléshez tartozhat az, hogy:

- megnézik, hogy Ön milyen orvosságot és tablettát szed;
- új orvosságot szedjen azért, hogy az megkeményítse a székletét vagy azt lenyugtassa;
- megszüntessék a székrekedést, ha az egy ok;
- edze a medencealapizmait azért, hogy azok erősebbé váljanak; a bélnyílás körüli izmok a medencealapizmoknak a részei;
- kezelje Önt egy fizioterapeuta vagy kontinencia ápoló, aki ismeri a medencealapizmok problémáit. Beletartozhat ebbe olyan felszerelés használata is, amely javítja a medencealapizmok működését; vagy
- sebészhez vagy más specialista-hoz megy, ha az orvosa beutalja.

## DEMENTIÁS VAGY ZAVARODOTT EMBEREK RÉSZÉRE

Dementiás vagy zavarodott személyek lehet, hogy nem érzik, vagy nincsenek tudatában annak, hogy üríteniük kell a székletet. Ez ahhoz vezethet, hogy a normális széklet kiszivárog. Ez gyakran étkezés után, sokszor reggeli után történik.

Ha egy ideig valakinek a székelési szokásait megfigyelik, az segíthet kimutatni a székelési szokások rendjét. Ha azt is megfigyelik, hogy hogyan viselkednek, az segíthet kideríteni azt, hogy mikor történik a székelés. Akkor az illetőt időben lehet a vécére vinni.

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Ha nem tesz semmit, nem fog elmúlni. És még rosszabb is lehet.

Minden vizelet- vagy székletviSSZATARTÁSI probléma, akármilyen kicsi is, figyelmet igényel. Szinte mindig lehet valami olyat csinálni, ami segít.

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON \*1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

A Telefonos Segélyszolgálatot az Országos Kontinenciát Kezelő Stratégia alapján a Szövetségi Kormány finanszírozza és az Ausztrál Kontinencia Alapítvány vezeti.

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

