



ШТО Е ТОА СЛАБО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Луѓето што имаат слаба контрола над дебелото црево не сакајќи испуштаат измет во погрешно време или на погрешно место. Тие исто така може да испуштаат гасови кога не сакаат да го направат тоа.

ДАЛИ СЛАБОТО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО Е ЧЕСТА ПОЈАВА?

Околу еден од 20 луѓе има слаба контрола над дебелото црево. Слабото контролирање на дебелото црево може да се јави и кај мажи и кај жени. Тоа е почесто како што стареете, но и многумина млади луѓе исто така имаат слаба контрола над дебелото црево.

Многу луѓе што имаат слаба контрола над дебелото црево исто така имаат и слаба контрола на мочниот меур (мократ во гаќи).

ШТО ГО ПРЕДИЗВИКУВА СЛАБОТО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Слаби мускули

Слабите мускули на задниот отвор може да се должат на:

- породувања;
- стареење;
- некои видови на операции – на пример, за отстранување на проширени вени од задното црево (хемороици); или
- лекување со зрачење.

Тежок пролив

Пролив значи исфрлање редок измет. Има многу причини за тоа и најдобро е да појдете кај вашиот лекар за да дознаете што може да се направи во врска со тој проблем.

Запек

Запекот е многу честа причина за несакано исфрлање измет кај постарите луѓе или кај онеспособените луѓе. Понекогаш изметот може да се заглави во долниот дел на дебелото црево, а околу затнатата маса може да протекуваат течности, што личи на губење на контролата над вршењето голема нужда.

СЛАБО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО

ШТО ТРЕБА ДА СТОРИТЕ ВО ВРСКА СО СЛАБОТО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Има многу причини за слабото контролирање на дебелото црево, па затоа е потребна грижлива проверка за да се откријат причините и работите што може да ја влошуваат состојбата.

Ако често ви се случува не сакајќи да исфрлате измет, прво треба да поразговарате со вашиот лекар. Исто така треба да му кажете на вашиот лекар ако имате:

- промена во вашите вообичаени навики за вршење голема нужда;
- болка или крварење од задниот отвор;
- чувство дека вашето дебело црево никогаш не е сосем испразнето;
- темен или црн измет; или
- губење на телесната тежина што не можете да го објасните.

Вашиот лекар може:

- да ви постави некои прашања;
- да изврши рачен преглед на мускулите во долниот дел на вашата карлица (ако вие се согласите со тоа);
- да побара од вас извесно време да запишувате кога вршите голема нужда и што јадете и пиете; или
- да ве упати на преглед со ултразвук за да се проверат мускулите во долниот дел на вашата карлица.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ПОПРАВИ СОСТОЈБАТА ПРИ СЛАБО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Бидејќи губењето на контролата над дебелото црево е знак за предупредување, а не болест, соодветната нега ќе зависи од тоа што го причинува проблемот.

Негата може да опфаќа:

- проверување на лековите и на апчињата што ги земате;
- земање на нов лек за да стане вашиот измет потврд или за да ви се смират цревата;
- ставање на запекот под контрола, ако тој е причината;
- вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за да ви станат мускулите во долниот дел на карлицата посилни. Мускулите околу задниот отвор се дел од мускулите во долниот дел на карлицата;
- лекување кај физиотерапевт или кај медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда која се разбира од проблеми во врска со мускулите во долниот дел на карлицата. Тоа исто така може да вклучува и користење на опрема за вежбање на мускулите во долниот дел на карлицата; или
- посета кај хирург или кај друг лекар специјалист, ако вашиот лекар ви даде упат.



СЛАБО КОНТРОЛИРАЊЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО

ЗА ЛУЃЕ ШТО СТРАДААТ ОД ДЕМЕНЦИЈА ИЛИ ШТО НЕ СЕ СЕКОГАШ ПРИСЕБНИ

Луѓето што страдаат од деменција или луѓето што не се секогаш присебни може да не ја чувствуваат, или да не бидат свесни за потребата да отидат по голема нужда. Тоа може да доведе до испуштање на нормален измет. Најчесто време кога се случува тоа е набргу по јадење, често после појадокот.

Ако извесно време се набљудуваат навиките на лицето за вршење голема нужда, тоа може да помогне да се утврди шема на навиките за вршење голема нужда. Исто така, и запишувањето на нивното однесување може да помогне да се утврди кога ќе извршат голема нужда. Потоа лицето може навреме да биде одведено во клозетот.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Ако не преземете ништо, проблемот нема да се реши сам од себе.

Секој проблем со контролирањето на мочниот меур или на дебелото црево, без оглед на тоа колку е мал, треба да се испита. Речиси секогаш може да се направи нешто за да се подобри состојбата.

Јавете се кај стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www.bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош е основана во рамките на Националната стратегија на сојузната влада за постапување при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), а со неа управува Австралиската фондација за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Continence Foundation of Australia).

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.