



X'INHU KONTROLL DGĦAJJEF TAL-IMSAREN?

Persuni li għandhom kontroll dgħajjef tal-imsaren jistgħu jippurgaw aċċidentalment meta mhux suppost jew fejn mhux suppost. Huma jistgħu jgħaddu l-gass bla ma jkunu jridu.

IL-KONTROLL DGĦAJJEF TAL-IMSAREN HU KOMUNI?

Madwar wieħed minn kull 20 ibati minn kontroll dgħajjef tal-imsaren. Kemm l-irġiel u kemm in-nisa jista' jbatu minn kontroll dgħajjef tal-imsaren. Hi aktar komuni hekk kif tikber fl-età, imma ħafna żgħażaġh ibatu wkoll minn kontroll dgħajjef tal-imsaren.

Ħafna nies li għandhom kontroll dgħajjef tal-imsaren għandhom ukoll kontroll dgħajjef tal-bużżieqa tal-awrina (ipixxu taħthom).

X' JIKKAWŻA L-KONTROLL DGĦAJJEF TAL-IMSAREN?

Muskoli Dgħajfa

Muskoli dgħajfa tal-passaġġ ta' wara jistgħu jkunu riżultat tal-fatt li:

- kellek it-trabi;
- qed tikber fl-età;
- xi tipi ta' kirurgija - bħal ngħidu aħna, morliti (emorodji); jew
- terapija tar-radjazzjoni.

Dijarea Severa

Dijarea jiġifieri ippurgar maħlul. Jista' jkun hemm ħafna raġunijiet għala jiġri dan u tkun ideja tajba jekk tmur tara t-tabib tiegħek biex tara x'jista' jsir dwar din il-problema.

Kostipazzjoni

Il-kostipazzjoni hi raġuni komuni ħafna ta' problemi tal-imsaren fl-anzjani jew persuni b'diżabilità. Il-ħmieġ kultant jista' jeħel fil-musrana l-aktar baxxa u l-likwidu jista' jqattar 'ilbarra madwar il-massa mwaħħla, li jidher li hemm telf tal-kontroll tal-imsaren.

X'GĦANDEK TAGĦMEL DWAR IL-KONTROLL DGĦAJJEF TAL-IMSAREN?

Hemm ħafna affarijiet li jwasslu għal kontroll dgħajjef tal-imsaren, mela hemm bżonn ta' eżami bir-reqqa biex insibu r-raġunijiet u l-fatturi li jistgħu jagħmlu l-problema aktar serja.

Jekk spiss ikollok problemi tal-imsaren, int l-ewwel għandek tkellem lit-tabib tiegħek. Int għandek ukoll tgħarraf lit-tabib tiegħek jekk għandek:

- bidla fid-drawwiet normali ta' imsarnek;
- uġiġh jew ħruġ ta' demm mill-passaġġ ta' wara;
- tħoss li imsarnek qatt ma jkunu vojta għal kollox;
- ippurgar skur jew iswed; jew
- telf ta' piż li ma tistax tispjegah.

It-tabib tiegħek jista':

- jistaqsik xi mistoqsijiet;
- jagħmel eżami fiżiku tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek (jekk tagħtih permess)
- jitolbok iżzomm ċart tad-drawwiet tiegħek rigward l-imsaren u x'tiekol u x'tixrob għal xi żmien; jew
- jirreferik għal ultrasound biex jiċċekkja l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek.

KIF JISTA' JIĠI KKURAT IL-KONTROLL DGĦAJJEF TAL-IMSAREN?

Peress lit-telf tal-kontroll tal-imsaren hu sinjal ta' twissija u mhux marda, il-kura addattata ser tiddependi fuq x'qed jikkawża l-problema.

Il-kura tista' tinkludi:

- iċċekkjar tal-medicini u pilloli li qed tieħu;
- tieħu medicina ġdida biex l-ippurgar jibbies jew biex jikkalmaw imsarnek;
- biex tiġi kkontrollata l-kostipazzjoni tiegħek jekk din hi l-kawża;
- l-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi biex jgħinek ħalli l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jissaħħu aktar. Il-muskoli madwar il-passaġġ ta' wara huma parti mill-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi;
- il-kura minn fiżjoterapista jew ners tal-kontinenza li jafu dwar problemi tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi. Dan jista' jinvolvi l-użu ta' apparat biex il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jibdew jaħdmu; jew
- żżur kirurgu jew tabib speċjalizzat, jekk it-tabib tiegħek jirreferik.

GĦAL PERSUNI BID-DIMENZJA JEW B'KONFUŻJONI

Persuni bid-dimenzja jew b'konfużjoni jistgħu ma jhossux, jew ma jkunux jafu, li għandhom bżonn ibattlu imsarinhom. Dan jista' jwassal għal taqtir ta' azzjoni normali tal-imsaren. F'in komuni meta jgħri dan hu minnufih wara xi ikla, spiss il-kolazzjon ta' filgħodu.

L-osservar tad-drawwiet tal-imsaren tal-persuna għal xi żmien jista' juru mudell tad-drawwiet tal-imsaren. Fl-istess waqt jekk iżżomm rekord dwar kif jaġixxu jista' jgħinek tkun taf meta ser jippurgaw. Imbagħad il-persuna tkun tista' tittiehed it-tojlit fil-ħin.

ITLOB L-GĦAJNUNA

Jekk ma tagħmel xejn, mhux ser tmur. U tista' tmur għall-għar.

Kull problema tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren, hi kemm hi żgħira, hemm bżonn tigi kkurata. Kważi dejjem tista' ssir xi haġa biex isservi ta' għajnuna.

Ċempel lill-Konsulenti Esperti li Jagħtu l-Pariri fuq il-Linja Nazzjonali tal-Għajnuna bit-Telefown dwar il-Kontinenza bla ħlas:

- tagħrif;
- parir; u
- fuljetti.

Fuq 1800 33 00 66 TELEFONATA BLA FLAS* (mit-8.00 am sat-8.00 pm mit-Tnejn sal-Ġimgħa), jew

Žur din is-sit tal-web: www.bladderbowel.gov.au

Il-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna hi ffinanzjata mill-Commonwealth Government's National Continence Management Strategy u mmaniġġjata mill-Continence Foundation of Australia.

* Telefonati minn telefonijiet tal-mowbajl jiġu oċarġjati r-rati applikabbli.