



03

ضعف کنترل روده (مدفوع)

ضعف کنترل روده چیست؟

کسانی که ضعف کنترل روده دارند بی موقع یا نا بجا بطور ناگهانی مدفوع می کنند. یا ممکن است بی اختیار و ناخواسته باد از مقعد آنها خارج شود.

آیا ضعف کنترل روده شایع است؟

از هر 20 نفر یکی دچار ضعف کنترل روده است. زن و مرد هر دو می توانند ضعف کنترل روده داشته باشند. وقتی پا به سن می گذارید این ضعف بیشتر شایع می شود، ولی بسیاری از جوانان هم ممکن است ضعف کنترل روده داشته باشند.

بسیاری از افراد با ضعف کنترل روده، ضعف کنترل مثانه هم دارند (خودشان را خیس می کنند).

علت ضعف کنترل روده چیست؟

ماهچه های ضعیف

ضعف عضلات مقعد ممکن است به علل زیر باشد:

- زایمان نوزاد؛
- پا به سن گذاشتن؛
- برخی از انواع جراحی ها – نظیر جراحی بواسیر (خونریزی مقعد)؛ یا
- پرتو درمانی.

اسهال شدید

اسهال یعنی دفع مدفوع شل. دلایل مختلفی برای آن وجود دارد و فکر خوبی است که پزشک خود را ببینید تا دریابید که در مورد این دشواری چه می شود کرد.

یبوست

یبوست یکی از علل رایج مشکلات روده در سالمندان یا افراد ناتوان است. برخی از اوقات مدفوع می تواند در قسمت پائینی روده انباشته شده و مایعات از پیرامون مدفوع جامد به خارج نشت کند و این شبیه از دست دادن کنترل روده می باشد.



درباره ضعف کنترل روده چه باید کرد؟

دلایل بسیاری برای ضعف کنترل روده وجود دارد، بنابراین، به یک معاینه دقیق نیاز است تا دریابند علت چیست و چه چیزهایی آن را بدتر می کند.

اگر اغلب وقت ها مشکل روده دارید، نخست باید با پزشک خود مسئله را در میان بگذارید. چنانچه هر یک از عوارض زیر را داشته باشید نیز، باید پزشک خود را مطلع سازید:

- تغییر در عادات معمول روده؛
- درد یا خونریزی از مقعد؛
- احساس اینکه روده شما کاملاً تخلیه نشده است؛
- مدفوع تیره یا سیاه؛ یا
- از دست دادن وزن که توجیهی برای آن ندارید.

پزشک شما ممکن است:

- چند پرسش از شما بکند؛
- عضلات کف لگن شما را معاینه نماید (در صورتی که شما این اجازه را بدهید)؛
- از شما بخواهد که برای یک مدت معین یک نمودار از عادات روده خود و آنچه می خورید و می نوشید تهیه کنید؛ یا
- شما را برای سونوگرافی بفرستد تا عضلات کف لگن شما را بررسی نماید.

چگونه می توان ضعف کنترل روده را بهتر کرد؟

چون از دست دادن کنترل روده یک علامت هشدار دهنده است و نه یک بیماری، مراقبت درست بسته به علت بروز این مشکل دارد.

مراقبت ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- بررسی داروها و قرص هایی که مصرف می کنید؛
- مصرف داروی جدید برای سفت کردن مدفوع یا تسکین روده شما؛
- چنانچه یبوست علت مشکل باشد، کنترل آن؛
- ورزش های عضلات کف لگن برای کمک به تقویت عضلات کف لگن شما. عضلات پیرامون مقعد بخشی از ماهیچه های کف لگن می باشند؛
- درمان توسط فیزیوتراپیست یا پرستار کنترل ادرار و مدفوع که با مشکلات عضلات کف لگن آشنا می باشد. این کار شامل استفاده از وسایلی هم هست که عضلات کف لگن شما را به کار وادارد؛ یا
- دیدار از یک جراح یا پزشک متخصص دیگر، در صورتی که پزشک شما ارجاع کرده باشد.



برای کسانی که دچار بیماری فراموشی یا اختلال حواس هستند

افرادی که دچار بیماری فراموشی یا اختلال حواس هستند، ممکن است آگاهی نداشته باشند یا احساس نکنند که باید مدفوع نمایند. چنین حالتی ممکن است باعث نشت یک روده عادی بشود. زمان معمول وقوع این نشت بلافاصله پس از وعده غذایی و اغلب پس از صبحانه است.

مشاهده عادات روده یک نفر برای یک مدت ممکن است الگوی عادات روده را نشان بدهد. همچنین، زیر نظر داشتن نحوه عمل آنها ممکن است در یافتن وقت مدفوع آنها کمک نماید. در چنین موقعی می توان شخص را به توالی هدایت کرد.

کمک بجوید

اگر اقدامی نکنید به خودی خود مشکل رفع نمی شود. چه بسا که مشکلتر هم بشود.

هر نوع مشکل مثانه یا روده، هر قدر هم ناچیز باشد، نیاز به توجه دارد. تقریباً همیشه برای کمک به رفع مشکل کاری هست که بتوان انجام داد.

به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- تشریحات.

تلفن رایگان* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: www.bladderbowel.gov.au

تأمین اعتبار خط کمک رسانی Helpline توسط تدبیر مدیریت کنترل ادرار کشور National Continence Management Strategy، دولت کامنولث صورت گرفته و اداره آن با بنیاد کنترل ادرار استرالیا Continence Foundation of Australia است.

* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذیربط خواهد بود.

