



CO TO JEST SŁABA KONTROLA STOLCA?

Ludzie ze słabą kontrolą stolca wypróżniają się niechcący w złym momencie i w niewłaściwym miejscu. Mogą również oddawać gazy w niezamierzonym momencie.

CZY SŁABA KONTROLA STOLCA JEST CZĘSTO SPOTYKANA?

Okolo jedna osoba na 20 ma słabą kontrolę stolca. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą mieć słabą kontrolą stolca. Zdarza się to częściej w miarę starzenia się, ale wiele młodych ludzi ma również słabą kontrolą stolca.

Wiele ludzi ze słabą kontrolą stolca ma również trudności z kontrolowaniem opróżnianiem pęcherza (moczy się).

CO POWODUJE SŁABĄ KONTROLĘ STOLCA?

Słabe mięśnie

Słabe mięśnie odbytu mogą być spowodowane:

- porodem;
- starzeniem się;
- niektórymi typami operacji – jak np. hemoroidów; lub
- leczeniem naświetlaniami.

Ostra biegunka

Biegunka oznacza luźne stolce. Może ona występować z wielu powodów i dlatego warto jest odwiedzić swojego lekarza, żeby dowiedzieć się, co można zrobić w tej sprawie.

Zaparcie

Zaparcie jest bardzo często spotykaną przyczyną niefortunnych wypadków z oddawaniem stolca u ludzi starszych niepełnosprawnych. Stolec może się czasem zablokować w dolnym jelicie, a wokół zablokowanej masy może nastąpić wyciek płynu, co sprawia wrażenie utraty kontroli stolca.

CO NALEŻY ZROBIĆ W SPRAWIE SŁABEJ KONTROLI STOLCA?

Może być wiele powodów słabej kontroli stolca, więc konieczne jest uważne badanie, by stwierdzić przyczyny tego stanu oraz rzeczy, które mogą go pogorszyć.

Jeśli często zdarzają ci się wypadki z oddawaniem stolca, powinieneś przede wszystkim porozmawiać ze swoim lekarzem. Powinieneś również lekarzowi powiedzieć, jeżeli doświadczasz:

- zmian w swoich normalnych zwyczajach dbałości o jelita wypróżniania się;
- bólu lub krwawienia z odbytu;
- uczucia, że nie do końca się wypróżniasz;
- ciemnych lub czarnych stolców; lub
- utraty wagi, której nie możesz wyjaśnić.

Twój lekarz może:

- zadać ci pytania;
- zrobić badanie twoich mięśni dna miednicy, (jeśli się na to zgodzisz);
- poprosić cię o poprowadzenie przez jakiś czas zapisów twoich zwyczajów dbałości o jelita oraz, co jesz i pijesz; lub
- skierować cię na badanie ultrasonograficzne, by zbadać twoje mięśnie dna miednicy.

CZY MOŻNA ZARADZIĆ SŁABEJ KONTROLI STOLCA?

Ponieważ słaba kontrola stolca jest sygnałem ostrzegawczym, a nie chorobą, właściwa opieka zależeć będzie od tego, co powoduje ten problem.

Opieka może obejmować:

- sprawdzenie lekarstw i tabletek, jakie bierzesz;
- branie nowego lekarstwa na utwardzenie stolca lub ustabilizowanie twoich stolców;
- zapanowanie nad zaparciami, jeśli to one są przyczyną;
- ćwiczenia na mięśnie dna miednicy w celu ich wzmocnienia. Mięśnie wokół odbytu stanowią część mięśni dna miednicy;
- leczenie przez fizjoterapeutę lub pielęgniarkę wyspecjalizowaną w kwestiach trzymania moczu, którzy znają się na problemach mięśni dna miednicy. Może ono również obejmować używanie sprzętu dla wznowienia pracy mięśni dna miednicy; lub
- wizyta u chirurga lub innego lekarza specjalisty, jeśli twój lekarz cię skieruje.



DLA OSÓB Z DEMENCJĄ LUB ZDEZORIENTOWANYCH

Ludzie z demencją lub zdezorientowani mogą nie czuć lub nie być świadomi chęci opróżnienia jelit. Może to doprowadzić do wyciekania kału. Najczęstszym takim momentem jest okres wkrótce po posiłku, często po śniadaniu.

Obserwowanie przez jakiś czas zwyczajów dbałości o jelita może pomóc w ustaleniu wzorca tych zwyczajów. Również prowadzenie notatek może pomóc stwierdzić, kiedy oddanie stolca może się zdarzyć. Wtedy można zabrać tę osobę w porę do toalety.

SZUKAJ POMOCY

Jeśli nie będziesz robić nic, problem sam nie zniknie. Może się on nawet pogorszyć.

Każdy problem z kontrolowaniem opróżniania pęcherza lub jelit, bez względu na to, jak niewielki, wymaga zajęcia się nim. Prawie zawsze jest coś, co można zrobić, żeby mu zaradzić.

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatnie:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową www.bladderbowel.gov.au

Infolinia finansowana jest w ramach Krajowej Strategii Rządu Federalnego Dotyczącej Trzymania Moczu lub Stolca i zarządzana jest przez Australijską Fundację ds. Trzymania Moczu i Stolca.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.