



## ШТА ЗНАЧИ СЛАБА КОНТРОЛА ЦРЕВА?

Особе које слабо контролишу црева ненамерно празне црева у погрешно време или на погрешном месту. Те особе такође могу да испуштају ветрове када то не намеравају.

## ДА ЛИ ЈЕ СЛАБА КОНТРОЛА ЦРЕВА УОБИЧАЈЕНА ПОЈАВА?

Отприлике једна од 20 особа слабо контролише пражњење црева. И мушкарци и жене могу да имају слабу контролу црева. То чешће погађа старије људе, али многе младе особе такође слабо контролишу пражњење црева.

Многе особе које слабо контролишу црева такође слабо контролишу и бешику (неконтролисано мокре).

## ШТА ЈЕ УЗРОК СЛАБЕ КОНТРОЛЕ ЦРЕВА?

### Слаби мишићи

До слабости аналних мишића може да дође услед:

- порођаја;
- старења;
- појединих врста операција - као што је отклањање хемороида (шуљева); или
- радиотерапије.

### Јак пролив

Пролив карактеришу ретке столице. Постоје многи узроци, а било би добро да се обратите свом лекару да сазнате шта може да се предузме у вези овог проблема.

### Затвор

Затвор је веома чест узрок неконтролисаног пражњења црева што може да се догоди старијим особама или особама са инвалидитетом. Понекад може да дође до зачепљења столице у доњем делу црева и испуштања течности око тог зачепљења, што изгледа као да је дошло до губитка контроле пражњења црева.

## ШТА ТРЕБА ДА ПРЕДУЗМЕТЕ У ВЕЗИ СЛАБЕ КОНТРОЛЕ ЦРЕВА?

Постоје многи узроци слабе контроле црева, тако да је потребно да се изврши пажљив преглед како би се установили узроци и идентификовале ствари које могу да погоршају стање.

Ако имате честе незгоде услед неконтролисаног пражњења црева, требало би да се обратите свом лекару. Такође треба да кажете лекару ако:

- приметите промене током редовне столице;
- имате болове или крварите из ануса;
- имате осећај да вам црева нису никада сасвим празна;
- имате тамну или црну столицу; или
- сте смршали, али не знате шта је узрок томе.

**Ваш лекар може да:**

- вам постави нека питања;
- обави физички преглед ваших мишића дна карлице (ако на то пристанете);
- вас замоли да водите евиденцију о вршењу велике нужде и шта једете и пијете за неко време; или
- вам да упут за ултразвук ради провере мишића дна карлице.

## КАКО МОЖЕ ДА СЕ ПОБОЉША СЛАБА КОНТРОЛА ЦРЕВА?

Због тога што је губитак контроле црева знак упозорења, а не болест, правилна нега ће зависити од тога шта је узрок проблема.

**Нега може да обухвати:**

- проверу лекова и таблета које узимате;
- узимање нових лекова да би се стврднула столица или да се смире црева;
- спречавање затвора, ако је то узрок;
- вежбе за мишиће дна карлице како би ти мишићи ојачали. Мишићи око ануса су део мишића дна карлице;
- лечење од стране физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију која разуме проблеме мишића дна карлице. Ово такође може да укључи и употребу опреме како би мишићи дна карлице почели да функционишу; или
- одлазак код хирурга или другог лекара специјалисте, ако вас ваш лекар упути.



---

## ЗА ОСОБЕ КОЈЕ ПАТЕ ОД ДЕМЕНЦИЈЕ ИЛИ ЗБУЊЕНОСТИ

---

Особе које пате од деменције или збуњености можда неће осетити потребу или бити свесне потребе да врше велику нужду. То може да доведе до испуштања нормалне столице. То се обично дешава одмах после оброка, нарочито после доручка.

Праћење када особа врши велику нужду током одређеног времена може да помогне да се установи рутина пражњења црева. Праћење њиховог понашања такође може да помогне да се установи када долази до пражњења црева. То омогућава да се особа одведе у тоалет на време.

---

## ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

---

Ако ништа не предузмете, проблем неће нестати. А, може и да се погорша.

Сваки проблем који се тиче контролисања бешике или црева, без обзира на то колико је мали, треба да се лечи. Скоро увек се нешто може предузети што ће помоћи.

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ \* 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Саветодавна служба се финансира у оквиру Commonwealth Government's National Continence Management Strategy и њоме управља Continence Foundation of Australia.

\* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.