



HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI

ANO ANG HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Ang mga taong hindi mahusay ang pagkontrol sa pagdumi ay nagkakaroon ng mga aksidente sa pagdumi sa maling oras o maling lugar. Maaari din silang mapa-utot nang hindi nila sinasadya.

KARANIWAN BA ANG HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Halos isa sa 20 katao ay may kahinaan sa pagkontrol sa pagdumi. Ang kapwa kalalakihan at kababaihan ay maaaring magkaroon ng kahinaan sa pagkontrol sa pagdumi. Ito ay mas karaniwan habang ikaw ay tumatanda, ngunit maraming kabataan pa lang ay mayroon ding kahinaan sa pagkontrol sa pagdumi.

Maraming tao na mahina ang pagkontrol sa pagdumi ay mayroon ding kahinaan sa pagkontrol ng pantog (napapaihi nang hindi sinasadya).

ANO ANG MGA SANHI NG KAHINAAN SA PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Mahinang mga Kalamnan

Ang mahinang mga kalamnan sa puwitan ay maaaring dahilan sa:

- panganganak;
- pagtanda;
- ilang mga uri ng pagpapa-opera – katulad halimbawa, para sa almoranas; o
- Terapiyang radyasyon.

Malubhang Diyariya

Ang ibig sabihin ng diyariya ay pagtatae o pagkukurso. Maraming mga dahilan at makabubuti na magpatingin sa doktor upang alamin kung ano ang maaaring gawin tungkol sa problemang ito.

Pagtitibi

Ang pagtitibi ay ang pinakakaraniwang dahilan ng mga aksidente ng pagdumi sa mga matatanda o taong may kapansanan. Ang mga dumi ay maaaring nagbabara sa mas mababang bituka at ang likido ay maaaring tumagas sa palibot ng nagbarang dumi, na para bang kawalan ng pagkontrol sa pagdumi.



HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI

ANO ANG DAPAT KUNG GAWIN TUNGKOL SA MAHINANG PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Maraming mga dahilan ang mahinang pagkontrol sa pagdumi, kayat kinakailangan ang maingat na pagsusuri upang malaman ang mga dahilan at mga bagay na maaaring magpalala nito.

Kung ikaw ay madalas na nagkakaroon ng aksidente sa pagdumi, dapat mo munang kausapin ang iyong doktor. Dapat mo ring ipaalam sa iyong doktor kung ikaw ay may:

- pagbabago sa iyong karaniwang mga gawi sa pagdumi;
- pananakit o pagdurugo sa puwitan;
- pakiramdam na hindi mo nailalabas nang husto ang iyong dumi;
- maitim na mga dumi; o
- pagbaba ng timbang na hindi mo kayang ipaliwanag.

Ang iyong doktor ay maaaring:

- magtanong sa iyo ng ilang mga katanungan;
- gumawa ng isang pisikal na pag-iiksamen sa iyong mga kalamnang pelbik (kung sasabihin mo na okey ito);
- humiling sa iyo na gumawa ng isang tsart ng iyong mga pagdumi at kung ano ang iyong kinakain o iniinom nang ilang panahon; o
- magsangguni sa iyong magpa-ultrasound upang masuri ang iyong mga kalamnang pelbik.

PAANO MALULUTAS ANG HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI?

Sa dahilang ang kawalan ng kontrol sa pagdumi ay isang babalang pahiwatig at hindi isang sakit, ang tamang pangangalaga ay maibabata sa kung ano ang sanhi ng problema.

Maaaring kabilang sa pangangalaga ang:

- pagsusuri ng mga gamot at tabletang iyong iniinom;
- pag-inom ng isang bagong gamot na magpapatigas sa iyong dumi o magpapahusay sa iyong mga pagdumi;
- pagkontrol sa pagtitibi kung ito ang dahilan;
- pag-eehersisyo ng kalamnang pelbik upang tulungang lumakas ang mga ito. Ang mga kalamnan sa palibot ng puwitan ay bahagi ng mga kalamnang pelbik;
- paggagamot ng pisiyoterapiko o ng nars para sa pagpipigil sa pag-ihi/pagdumi na nakakaalam tungkol sa mga problema tungkol sa kalamnang pelbik. Maaaring kabilang din dito ang paggamit ng kasangkapang makatutulong na gumana ang mga kalamnang pelbik; o
- pagbisita sa isang siruhano o iba pang espesyalistang doktor, kung ikaw ay isinangguni ng iyong doktor.



HINDI MAHUSAY NA PAGKONTROL SA PAGDUMI

PARA SA MGA TAONG MAY DEMENSYA O PAGKALITO

Ang mga taong may demensya o pagkalito ay maaaring hindi makadama, o makaalam ng pangangailangang dumumi. Ito ay maaaring mauwi sa pagtagas ng normal na paglabas ng dumi. Karaniwang nangyayari ito pagkatapos kumain, kadalasan sa almusal.

Ang pagsubaybay sa mga gawi sa pagdumi ng isang tao nang ilang panahon ay maaaring makatulong upang ipakita ang huwaran ng mga gawi sa pagdumi. Gayundin, makatutulong ang pagsubaybay kung paano sila kumilos kung malapit na ang pagdumi. Pagkatapos maaaring dalhin kaagad ang tao sa kubeta sa tamang oras.

HUMINGI NG TULONG

Kung hindi ka kikilos hindi ito mawawala. At ito ay maaaring lumala.

Ang bawat problema sa pagkontrol ng pag-ihi at pagdumi, gaano man kaliit, ay kinakailangang asikasuhin. Halos kadalasan ay may isang bagay na maaaring magawa upang makatulong.

Tawagan ang Ekspertong Mga Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ihi/ Pagdumi para sa lib्रेng:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: www.bladderbowel.gov.au

Ang Linyang-pantulong ay pinondohan sa ilalim ng Pambansang Estratehiya ng Pangangasiwa ng Continenca ng Pamahalaang Komonwelt at pinangangasiwaan ng Continenca Foundation of Australia.

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

