



# DIŞKI TUTAMAMA

## DIŞKI TUTAMAMA NEDİR?

DıŐkısını tutamayan kiŐiler, yanlış zamanda ve yerde kaza sonucu dışkı kaçıır. Ayrıca, istemeseler de gaz çıkarabilirler.

## DIŞKI TUTAMAMAK YAYGIN MIDİR?

Her 20 kiŐinden birinde dışkı tutamama sorunu vardır. Hem erkekler hem de kadınlarda dışkı tutamama sorunu olabilir. YaŐlandıkça daha da yaygınlaŐır ama, birçok genç insan da dıŐkısını tutamayabilir.

Dışkı tutamayan birçok kiŐi idrarını da tutamaz (altına ıslatır).

## DIŞKI TUTAMAMANIN NEDENLERİ NELERDİR?

### Zayıf Kaslar

Makat kaslarının zayıflamasına Őunlar neden olabilir:

- doĐum yapmak;
- yaŐlanmak;
- bazı ameliyatlar – örneĐin basur memesi (hemoroitler) için; ya da
- radyasyon tedavisi.

### Őiddetli İshal

İshal, katı olmayan dışkı çıkarmak demektir. Birçok nedeni vardır ve bu soruna ilişkin olarak neler yapılabileceğini öğrenmek için doktorunuzla görüŐmeniz iyi olur.

### Kabızlık

Kabızlık, yaŐlılarda veya engellilerde görölen bağırsak sorunlarının çok yaygın bir nedenidir. Dışkı kimi zaman bağırsağın alt kısmında tıkanır ve tıkanmıŐ olan kütleinin etrafından dışarı sıvı sızabilir, ki bu da dışkı tutamama gibi görölebilir.



## DIŞKI TUTAMAMA KONUSUNDA NE YAPMALISINIZ?

Dışkı tutamamanın birçok nedeni vardır; o halde, nedenlerini ve daha da kötüleştirebilecek faktörleri öğrenmek için dikkatli bir kontrol gereklidir.

Sık sık dışkı kaçırma sorunu yaşıyorsanız, önce doktorunuzla konuşmalısınız. Ayrıca, şu durumları da doktorunuza anlatmalısınız:

- normal dışkılama alışkanlıklarınızda bir değişiklik olursa;
- makatta acı veya kanama olursa;
- bağırsaklarınızın asla boşalmadığı hissi varsa;
- koyu veya siyah renkli dışkı; ya da
- açıklayamadığınız kilo kaybı.

### Doktorunuz şunları yapabilir:

- size bazı sorular sorabilir;
- pelvis taban kaslarınızı fiziksel olarak muayene edebilir (buna izin verirseniz);
- dışarı çıkma alışkanlığınızın bir çizelgesini tutmanızı isteyebilir ve bir süre ne yeyip içtiğinizi sorabilir; ya da
- pelvis tabanı kaslarınızı kontrol için sizi ultrasona havale edebilir.

## DIŞKI TUTAMAMANIN ÇARESİ NEDİR?

Dışkı tutamamak bir hastalık olmayıp, uyarı işareti olduğundan, doğru bakım sorunun nedenine bağlı olacaktır.

### Bakım şunları içerebilir:

- aldığınız ilaçları ve tabletleri kontrol etmek;
- dışkıyı pekiştirmek veya bağırsaklarınızı yatıştırmak için ilaç almak;
- neden kabızlık ise, bunu kontrol altına almak;
- pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmek için pelvis tabanı kasları eğitimi. Makat çevresindeki kaslar, pelvis tabanı kaslarının bir parçasıdır;
- pelvis tabanı kasları sorunlarını bilen bir fizik tedavisi uzmanı veya idrar veya dışkı tutma hemşiresi tarafından tedavi. Bu ayrıca, pelvis tabanı kaslarını çalıştırmak için gereç kullanmayı da gerektirebilir;
- doktorunuz havale ederse, bir cerrah ya da uzman doktora gitmek.

## BUNAMASI VEYA ZİHİNSEL KARMAŐA SORUNU OLAN KİŐİLER İÇİN

Bunaması veya zihinsel karmaőa sorunu olan kiŐiler, büyük diŐki yapma gereksinimini hissetmeyebilir veya farkına varmayabilir. Bu da normal diŐkiyi kaçırmaya yol açabilir. Bu, genel olarak bir yemekten veya daha çok kahvaltıdan sonra olur.

KiŐinin bağırsaklarının çalıŐma düzenini bir süre gözlemlemek, diŐarı çıkma düzenini göstermede yardımcı olabilir. Ayrıca, nasıl hareket ettiklerini izlemek de ne zaman diŐki yapacaklarını grenmede yardımcı olabilir. Böylece kiŐi zamanında tuvalete götürülebilir.

## YARDIM İSTEYİN

Hiçbir Őey yapmazsanız, sorun kendiliėinden geçmez ve daha kötüye gidebilir.

Ne kadar basit olursa olsun, her idrar veya diŐki tutamama sorunu ile ilgilenilmesi gerekir. Yardımcı olmak için her zaman yapılabilir bir Őey vardır.

AŐaėıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve DiŐki Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman DanıŐmanları arayın:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broŐürler.

ÜCRETSİZ TELEFON\* 1800 33 00 66 (Pazartesi\*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Őu siteyi ziyaret edin: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Yardım Hattı (Helpline), Federal Hkmet'in İdrar ve DiŐki Denetleme Ulusal Stratejisi (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) tarafından finanse edilir ve Avustralya İdrar ve DiŐki Tutma Vakfı (Continence Foundation of Australia) tarafından yönetilir.

\* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanılan fiyattan ücretlendirilir.

