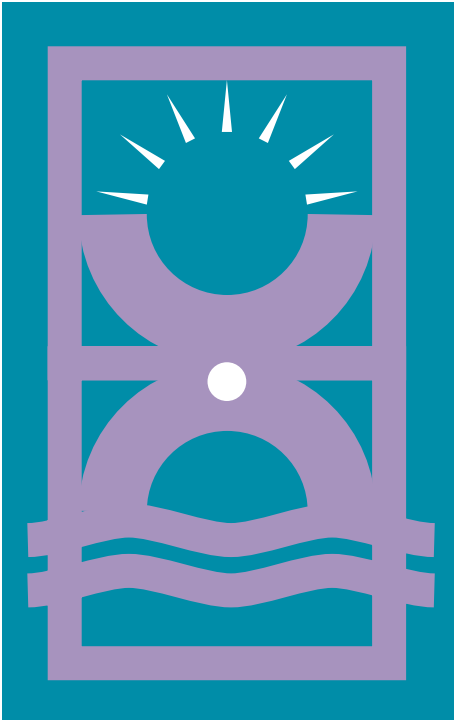




Δυσκοιλιότητα και ακράτεια ούρων



Τι θεωρείται φυσιολογική συνήθεια αφόδευσης;

Η φυσιολογική συνήθεια κένωσης των εντέρων από τα περιττώματα (αφόδευση) μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο. Οι πιο πολλοί πηγαίνουν στην τουαλέτα για να "ενεργηθούν" από τρεις φορές την ημέρα μέχρι τρεις φορές την εβδομάδα.

Τι είναι η δυσκοιλιότητα;

Η δυσκοιλιότητα είναι ένα συνηθισμένο πρόβλημα, που οδηγεί σε μικρότερη συχνότητα αφόδευσης. Στις πιο πολλές περιπτώσεις, τα κόπρανα είναι σκληρά και ξηρά, και μικρές ποσότητες περνούν έξω με δυσκολία. Μπορεί να αισθάνεστε πόνο (κράμπες), πρήξιμο, πόνο με το ζόρισμα και μια αίσθηση ότι δεν άδειασε εντελώς το έντερο.

Τι προκαλεί τη δυσκοιλιότητα;

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που προκαλούν ή συμβάλλουν

στη δυσκοιλιότητα όπως:

- η ανεπαρκής κατανάλωση φυτικών ινών
- η ανεπαρκής κατανάλωση υγρών
- η ανεπαρκής άσκηση
- η μακρόχρονη χρησιμοποίηση καθαρτικών
- ορισμένα φάρμακα (ρωτήστε το γιατρό σας ποια είναι αυτά τα φάρμακα)
- η εξασθένηση του οργανισμού ή αδυναμία
- η εγκυμοσύνη
- το άγχος, η κατάθλιψη και η μεγάλη στενοχώρια
- διαταραχές του εντέρου που μπορεί να χρειάζονται περαιτέρω εξερεύνηση ή
- μια χρόνια ασθένεια π.χ. υπολειτουργία του θυρεοειδή, νόσος του Πάρκινσον, σκλήρυνση κατά πλάκας.

Είναι δυνατόν να υπάρχουν επιπλοκές;

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να κάνει τα περιττώματα να σφηνωθούν μέσα στο λεπτό και το ορθό έντερο τόσο σφιχτά που η φυσιολογική ώθηση (σπρώξιμο) αποτυγχάνει και το κόλον (το παχύ έντερο) δεν έχει αρκετή δύναμη να σπρώξει και να διώξει τα περιττώματα προς τα έξω. Αυτό λέγεται ενσφήνωση κοπράνων.

Τυχαία απώλεια κοπράνων π.χ. ακράτεια κοπράνων μπορεί να συμβεί σ' αυτούς που είναι δυσκοίλιοι όταν το έντερο παραγεμίσει.



Constipation and Urinary Incontinence

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Οι αιμορροΐδες μπορεί να προκληθούν από το ζόρισμα να κενωθεί το έντερο. Οι πρωκτικές ραγάδες (σκισίματα του δέρματος γύρω από τον πρωκτό) προκαλούνται όταν σκληρά περιπτώματα τεντώνουν το μυ του σφιγκτήρα.

Σε ακραίες περιπτώσεις το ζόρισμα μπορεί να προκαλέσει την εξώθηση ενός μικρού μέρους του εσωτερικού υμένα του εντέρου έξω από το άνοιγμα του πρωκτού προκαλώντας πρόπτωση ορθού.

Πώς μπορεί η δυσκοιλιότητα να επηρεάσει τον έλεγχο της κύστης;

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να συμβάλει στην απώλεια ελέγχου της κύστης με τους εξής τρόπους:

- Εξασθένηση των μυών του πυελικού εδάφους (της βάσης της λεκάνης) που οφείλεται στο χρόνιο ζόρισμα όταν κάποιος "ενεργείται".
- Ένα πλήρες έντερο που πιέζει την κύστη μπορεί να αποφράξει τη ροή των ούρων προς τα έξω ή να επηρεάσει τη χωρητικότητα της κύστης, κάνοντάς σας να αισθάνεστε πως θέλετε να πάτε στην τουαλέτα πιο συχνά απ' ό,τι συνήθως.

Πώς να αποφεύγετε τη δυσκοιλιότητα;

Δοκιμάστε, αν θέλετε, αυτές τις απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή το σύμβουλο για την ακράτεια, αν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια.

Πίνετε τουλάχιστον έξι μέχρι οκτώ ποτήρια υγρά την ημέρα (περίπου 1500 χιλιοστόλιτρα), εκτός αν ο γιατρός σας σας συμβουλέψει διαφορετικά.

Τα άτομα με προβλήματα ελέγχου της κύστης πολλές φορές δεν πίνουν πολλά υγρά φοβούμενα μήπως τους ξεφύγουν ούρα, με αποτέλεσμα πολλές φορές να παθαίνουν δυσκοιλιότητα και να χειροτερεύουν το πρόβλημα.

Προσθέστε φυτικές ίνες στη διατροφή σας. Οι ίνες προέρχονται από το μέρος των φρούτων και λαχανικών που δεν χωνεύεται. Χρειάζεστε περίπου 30 γραμμάρια ινών την ημέρα. Φυσικές τροφές που είναι πλούσιες σε ίνες περιλαμβάνουν:

- όλα τα λαχανικά·
- όλα τα φρούτα, περιλαμβανομένων και των ξηρών φρούτων·
- δημητριακά και παρασκευάσματα με αλεύρι ολικής ή μερικής άλεσης· και
- όσπρια π.χ. φασόλια διαφόρων τύπων.

Αν μπορείτε να τρώτε μόνο μαλακά τρόφιμα, οι παρακάτω τροφές αποτελούν μια καλή πηγή ινών:

- Μπανάνες, επεξεργασμένη βρώμη (rolled oats), χυμοί φρούτων, λαχανικά πουρέ και μαγειρεμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα.

Πρέπει να πίνετε περισσότερα υγρά όταν καταναλώνετε περισσότερες ίνες.

Κάνετε καθημερινά γυμναστική π.χ. κάνετε έναν περίπατο την ημέρα. Το περπάτημα υποβοηθεί την κίνηση των κοπράνων δια μέσου του εντέρου και προωθεί την απόκτηση τακτικών συνηθειών αφόδευσης (κένωσης των εντέρων).



Τι να κάνετε αν πάθετε δυσκοιλιότητα;

Αρχίστε αυξάνοντας τα υγρά και τις ίνες στη διατροφή σας. Αναθεωρήστε τά φάρμακά σας μαζί με το γιατρό σας. Αν αυτά τα μέτρα δεν έχουν επιτυχία, τότε μόνο να σκεφτείτε τη χρήση φαρμάκων π.χ. καθαρτικών.

Να θυμάστε

Τα καθαρτικά πρέπει κανονικά να τα παίρνετε μόνο για σύντομα χρονικά διαστήματα.

Υπάρχουν τριών ειδών καθαρτικά:

1. Διογκωτικές ουσίες

Οι ουσίες αυτές αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων. Η επαρκής κατανάλωση υγρών είναι απαραίτητη γι' αυτά τα καθαρτικά.

2. Λιπαντικά καθαρτικά

Αυτά κάνουν τα κόπρανα πιο μαλακά.

3. Ερεθιστικά καθαρτικά

Αυτά προωθούν τις κενώσεις του εντέρου προκαλώντας ερεθισμό του τοιχώματος του εντέρου.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή το σύμβουλο για την ακρότεια σχετικά με το τι είδος καθαρτικού ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας.

Τι να κάνετε αν η δυσκοιλιότητα παραμένει;

Στις σοβαρές ή χρόνιες περιπτώσεις δυσκοιλιότητας είναι απαραίτητη η ακόλουθη θεραπεία. Μια νυκτερινή δόση ενός ερεθιστικού καθαρτικού, που ακολουθείται το επόμενο πρωί με υπόθετο ή κλύσμα· σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να χρειάζονται επανειλημμένα κλύσματα.

Αν εξακολουθείτε να έχετε προβλήματα με δυσκοιλιότητα ή διάρροια ή παρατηρείτε μια αλλαγή στις συνήθειες κένωσης του εντέρου σας, με ή χωρίς πόνο ή αίμα, παρακαλείστε να δείτε το γιατρό σας.

Ζητήστε βοήθεια

Δεν είστε μόνος/η. Η ακρότεια μπορεί να θεραπευτεί οριστικά ή να ρυθμίζεται καλύτερα, αν γίνει θεραπευτική αγωγή.



Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

- Ο γιατρός σας.
- Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) με δωρεάν κλήση στο **1800 33 00 66**. (Από τη Γραμμή Βοήθειας μπορούν να διευθετήσουν εξυπηρέτηση από διεργημένα που θα σας βοηθήσει μέσω τηλεφώνου)
- Ο κοινοτικός ή υγειονομικός σας υπάλληλος ή φυσιοθεραπευτής
- Ειδικός σύμβουλος για την ακράτεια στα νοσοκομεία, κοινοτικά κέντρα υγείας, κλινικές για την ακράτεια ή Κέντρα Πληροφοριών ή Παραρτήματα του Ιδρύματος Εγκράτειας Αυστραλίας.

Διεργημένοι. Ορισμένες υπηρεσίες μπορούν να κανονίσουν διεργημένα (του ιδίου με σας φύλου, αν το προτιμάτε) χωρίς να σας κοστίζει τίποτε. Ρωτήστε γι' αυτό στη δική σας υπηρεσία.

Οι τηλεφωνικές υπηρεσίες διεργημένα είναι πιο φθηνές και συχνά διατίθενται αμέσως. Για παράδειγμα, η Γραμμή Προτεραιότητας για Γιατρούς της Μεταφραστικής και Διεργηνευτικής Υπηρεσίας (TIS) παρέχει δωρεάν εξυπηρέτηση σε γιατρούς που θέλουν να μιλήσουν με τους ασθενείς τους που δεν μιλούν καλά Αγγλικά στα ιδιωτικά τους ιατρεία. Ο γιατρός σας μπορεί να κλείσει αυτή την υπηρεσία τηλεφωνώντας στον αριθμό 1300 131 450.

Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες από τα υπόλοιπα φυλλάδια σ' αυτή τη σειρά:

- Ακράτεια ούρων. Τι είναι;
- Καλές συνήθειες ούρησης για όλους
- Εκπαίδευση της ουροδόχου κύστης
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για άντρες
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για γυναίκες
- Άνοια και ακράτεια ούρων
- Προβλήματα της ουροδόχου κύστης και ο προστάτης
- Βοηθήματα και συσκευές για την ακράτεια
- Ακράτεια: Μύθοι και πραγματικότητα
- Τι είναι η αξιολόγηση εγκράτειας
- Οι δέκα πιο συχνές ερωτήσεις
- Μια σε κάθε τρεις γυναίκες που έκαναν ποτέ παιδί έχει ακράτεια ούρων
- Ακράτεια κοπράνων
- Χειρουργικές επεμβάσεις για την ακράτεια μυϊκής υπερέντασης στις γυναίκες

