Запек и неконтролирано мокрење

Што е нормално одење по голема нужда?

Нормалното одење по голема нужда се разликува во голема мера од човек до човек. Повеќето луѓе одат по голема нужда меѓу три пати дневно до три пати неделно.

Што е запек?

Запекот е чест проблем, тоа е поретко одење по голема нужда. Во повеќето случаи, столицата е тврда и сува и се исфрлаат мали количини со голема тешкотија. Може да ви се јават грчеви, оток, болка при напнување, како и чувство дека не сте се испразниле целосно.

Што предизвикува запек?

Постојат различни фактори кои предизвикуваат или придонесуваат да се јави запек. Во нив спаѓаат:

- недоволно јадење на 'fibre' (храна со влакнести ткива);
- недоволно примање на течности;
- недоволно вежбање;
- долгорочно користење на лаксативи (средства за чистење);
- некои лекарства (проверете со докторот);
- изнемоштеност или слабост;
- бременост;
- вознемиреност, депресија и жалба;
- надразнувања на дебелото црево кои треба понатаму да се испитаат; или
- хронично заболување, на пример, штитна (тироидна) жлезда што не лачи доволно, Паркинсонова болест, повеќекратна склероза.

Дали може да се јават компликации?

Запекот може да предизвика дебелото црево да се набие со измет толку цврсто што не може да го исфрли со нормален напон, а дебелото црево не е доволно силно да го стори тоа. Оваа состојба е позната под името 'faecal impaction' (заглавување на измет).

Несаканото или неконтролираното исфрлање т.е. при заглавување на изметот може да се јави кај лицата кои страдаат од запек кога дебелото црево ќе се преполни.

Напрегнувањето на мускулите со цел да се испразните може да доведе до појава на мајасил на дебелото црево (хемороиди). Кинење на кожата околу чмарот се јавува кога тврдата столица го раширува прстенестиот мускул. Во крајни случаи, напрегнувањето може да предизвика низ отворот на чмарот да се истурка мал дел од слузокожата на дебелото црево и да предизвика 'rectal prolapse' (испаѓање на дебелото црево).

Како запекот може да влијае на контролата на мочниот меур?

Запекот може да придонесе да се изгуби контрола на мочниот меур:

- Ги ослабува мускулите на дното од карлицата како последица на често напрегање кога се излегува по голема нужда.
- Ако полното дебело црево притиска на мочниот меур, може да го попречи исфрлањето на мочка, или пак може да влијае на капацитетот на мочниот меур, да ве тера да чувствувате дека треба да одите по мала нужда почесто отколку вообичено.

Како да се спречи појавата на запек

Може ќе сакате да ги испробате овие едноставни промени во начинот на кој живеете. Ако ви треба понатамошна помош, советувајте се со вашиот доктор или советник за контрола на мочниот меур и дебелото црево.

Пијте најмалку шест или осум чаши течност на ден (околу 1,500 милилитри), освен ако докторот ви советува да правите поинаку.

Лицата кои имаат проблеми да го контролираат мочниот меур често не пијат многу течности затоа што се плашат да не се подмократ, што често предизвикува да добијат запек и да го влошат проблемот.

Додадете 'fibre' во вашата исхрана. Ова влакнесто ткиво доаѓа од деловите од овошјето и зеленчукот што не се лесно сварливи. Дневно ви треба околу 30 грама влакнесто ткиво. Природната храна што е богата со вакво ткиво ги вклучува:

- сите видови на зеленчук;
- сите видови на овошје, вклучувајќи го и сувото овошје;
- житото и лебот со цели зрна или трици; и
- мешунестите зеленчуци, на пример, потпечен грав, боб и соја.

Ако можете да јадите само мека храна, следните видови се добар извор на fibre:

- банани, овесни снегулки, овошни сокови, пасиран зеленчук и варено или конзервирано овошје.

Запомнете

Кога ќе ја зголемите количината на влакнесто ткиво во исхраната, ќе мора да пиете и повеќе течност.

Вежбајте секојдневно, на пример, пешачете секој ден. Пешачењето помага изметот полесно да се исфрли од дебелото црево и помага редовно да го правите тоа.

Што да правите ако добиете запек

Почнете да ја зголемувате количината на течности и влакнесто ткиво во вашата исхрана. Прегледајте ги со докторот лековите што ги примате. Ако ваквите мерки не донесат успех, само тогаш можете да размислувате за користење на некои лекови, како на пример, лаксативи (лекови за омекнување/полесно испуштање на изметот).

Запомнете

Лаксативите обично треба да се земаат само за кратки временски периоди.

Постојат три вида на лаксативи:

1. Bulking Agents (Средства што предизвикуваат омекнување и зголемување на изметот)

Овие средства го зголемуваат обемот на изметот. Со овие лаксативи неопходно е да се зема соодветна количина на течност.

2. Lubricant Laxatives (Средства за подмачкување)

Овие средства го омекнуваат изметот.

3. Stimulant/Irritant Laxatives (Стимулативни/надразнувачки средства за чистење)

Овие го поттикнуваат исфрлањето на измет со тоа што ги надразнуваат/стимулираат ѕидовите на дебелото црево. Советувајте се со вашиот доктор или советникот за контрола на мочниот меур и дебелото црево за да видите кој вид на средство за чистење најдобро одговара на вашите потреби.

Што да правите ако продолжите да имате запек

При сериозни или хронични случаи на запек, можеби ќе биде потребно да се примени следната терапија:

На вечер да се зема одредена доза на стимулативно средство за чистење, кое наредното утро ќе биде проследено со чепче или клистир; во крајни случаи, може да биде потребно да се става клистир повеќе пати.

Ако продолжите да имате проблеми со запек или пролив, или ако има промени во одењето по голема нужда кои не се вообичаени, со или без болка или крв, ве молиме посетете го вашиот доктор.

Побарајте помош

Не сте сами. Неконтролираното мокрење или исфрлање на измет може да се излечи или подобро да се контролира ако се лечи.

Кој може да ви помогне?

- Вашиот доктор.
- National Continence Helpline (Националната информативна линија за контрола на мочниот меур или дебелото црево) на **1800 33 00 66** - повикот е бесплатен. (Може да се организира да ви помогнат преведувачи по телефон).
- Социјалните работници од вашата заедница или здравствени работници физиотерапевт.
- Специјално одредени советници за контрола на мочниот меур или дебелото црево, кои ги има во болниците, месните здравствени центри, клиниките за контрола на мочниот меур или дебелото црево, во Центрите за помош и информации или канцелариите на Continence Foundation Australia (Фондацијата за контрола на мочниот меур или дебелото црево на Австралија).

Преведувачи. Некои служби можат бесплатно да ви организираат помош од преведувач (ако сакате, од истиот пол). Прашајте во вашата служба.

Преведувачките услуги по телефон се поефтини и често можат веднаш да се добијат. На пример, телефонската линија Translating and Interpreting Services (TIS) Doctors Priority Line (Преведувачки услуги по телефон со приоритет на користење за доктори) им овозможува на докторите кои работат приватно да разговараат со пациентите кои слабо го зборуваат англискиот јазик. Вашиот доктор може да резервира преведувач ако телефонира на 1300 131 450.

Можете да добиете повеќе информации од другите брошури од оваа серија:

- Неконтролирано мокрење. Што е тоа?
- Добри навики за секого за одење по мала нужда
- Програма на вежби за зајакнување на мочниот меур
- Вежби за мажи за зајакнување на мускулите на дното од карлицата
- Вежби за жени за зајакнување на мускулите на дното од карлицата
- Деменција и неконтролирано мокрење
- Проблеми со мочниот меур и простата
- Производи и средства за неконтролирано мокрење или исфрлање на измет
- Неконтролирано мокрење или исфрлање на измет: Митови и факти
- Што е проценка на способноста за контрола на мочниот меур или дебелото црево?
- Десет прашања што најчесто се поставуваат
- На една од три жени што родиле им се испушта мочка
- Неконтролирано исфрлање на измет
- Операции за жени кои страдаат од неконтролирано мокрење при напор