

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 08/06/2020
Review date: 02/01/2022
Ref: SC/Colorec/BCPFI/03-Turk

© Whittington Health
Please recycle



Bağırsak Kontrol Sorunları Dışkı İnkontinansı/kaçırma

Hasta Rehberi

(Bowel Control Problems Faecal incontinence-Turkish)



Dışkı inkontinansı/kaçırması nedir?

Dışkı incontinansı/kaçırması, gazın veya dışkının anüs/makattan çıkışını kontrol edememektir.

Tüm yetişkinlerin yüzde 10'nunun bağırsak kontrolü ile ilgili sorunları vardır, ancak birçoğu bu konuda konuşmakta zorlanırlar. Bağırsak kontrol sorunları, istemsiz gaz kaçırmadan tutun, katı dışkının anal sfinkterden (makat kanalındaki kaslar) kaçmasını önleyememeye kadar uzanır. Birçok insanın geçici bağırsak kontrolü problemleri olabilir, örneğin gıda zehirlenmesi geçiriyor olması gibi.

Genellikle, yetişkinlerin yaklaşık yüzde altısı bağırsak sorunları ile başedebilmek için ped (yetişkin bezi) kullanırlar. Çoğu eczane bu pedleri tedarik edebilir. Bağırsak kontrolü ile ilgili bu önemli sorunlar, insanların normal günlük aktivitelerini sürdürmelerini zorlaştırabilir ve utanç duymalarına neden olabilirler.

Bu broşür temel bilgi sağlamak ve bağırsaklarını kontrol etmekte zorluk çeken kişileri bu durumlarını doktorlarıyla konuşmaya teşvik etmek amacıyla yapılmıştır. Çünkü birçok durumda basit bir tedavinin bile çok yardımcı dokunabilir.

Kimlerde bağırsak problemleri oluşabilir?

Altına kaçırma problemleri yaşlı kesimde gençlerden daha fazla görülür.

Kadınların bağırsaklarını kontrol etmedeki sorunları büyük bir olasılıkla erkeklerden daha fazladır, özellikle doğumlardan sonra. Hamilelik, pelvik kaslarını gerip laçkalastırabilir. Bu özellikle bebeği çıkarabilmek için forsepe kullanıldığında, bazen anal/makat sfinkter kaslarına zarar verilebilmesinden dolayı ortaya çıkar.

Faydalı iletişim detayları

Bladder & Bowel Community (Mesane/İdrar kesesi ve Bağırsak Topluluğu)

Özel eğitilmiş hemşirelerin tavsiyelerini sunar.

T: 01926 357220

W: <https://www.bladderandbowel.org/>

E: help@bladderandbowel.org

Bladder & Bowel UK (Mesane/İdrar kesesi ve bağırsak İngiltere)

Mesane ve Bağırsak İngiltere (Bladder & Bowel UK) Confidential helpline, uzman hemşireler ve Kontinans Ürün Bilgisi personeli tarafından yönetilen, ürün bilgileri ve kontinans tanıtımı hakkında genel tavsiye için iletişime geçilebilen bir ulusal, gizli yardım hattına sahip bir kuruluştur.

T: 0161 607 8219

W: <https://www.bbuk.org.uk>

E: bbuk@disabledliving.co.uk

Whittington Hastanesi İletişim bilgileri

Kolorektal Uzman Doktor Sekreteri

T: 02072883157

İlaçlar – sert dışkıların anal sfinkterden dışarı sızma olasılığı, sıvı/gevşek dışkıların sızma olasılığından daha azdır. Basit gliserin fitilleri eczaneden satın alınabilir. Bunlar, bağırsağın alt tarafında fiziksel bir yumru sağlayarak bağırsağı harekete geçirir ve dışkının boşalmasını sağlar. Doktorunuz ayrıca bağırsağı aktif olarak daha güçlü uyaran Bisacodyl gibi fitiller için de reçete verebilir.

Eğer dışkınız normalde gevşek veya sıvı gibiyse, bağırsak enfeksiyonu gibi altta yatan bir hastalığınızın olup olmadığını kontrol etmek için bunu doktorunuzla görüşmelisiniz. Bunun kontrolü yapıldıktan sonra, doktorunuz Loperamid (seyahat edenlerin ishali için daha yaygın kullanılan) veya kodein fosfat gibi dışkınızı daha katı hale getirmek amacıyla tabletler verebilir. Eczacınızın tavsiyesi ile, sizin için neyin işe yaradığını bulmak için bu tür tabletlerin dozunu ayarlamamız gerekebilir.

Bazı insanlar gündüz dışarı çıktıklarında, tek yapmaları gereken bu tabletlerden birini alıp çıkmanın yeterli olduğunun bilincine varmışlardır.

Daha şiddetli bağırsak sorunlarının tedavisi: Yukarıda açıklanan basit önlemler yardımcı olmadıysa, doktorunuz daha fazla öneriler için sizi bir bağırsak uzmanına yönlendirebilir. Uzman, soruna neyin neden olabileceğini konuşacaktır. Aynı zamanda, makatınızı inceleyecektir. Bu inceleme makatınıza konulan ince bir tüp yoluyla yapılır ve yapılmasının nedeni, sfinkter kaslarının gücünü hissetmek, bağırsak duvarında iltihap belirtisi olup olmadığını ve de alt bağırsak zarını kontrol etmek içindir.

Bağırsak kontrol sorunları olan kişilerin yarısından fazlasında idrar kaçırmaya sorunları da vardır.

Uzman ayrıca anal sfinkterlerinizi kontrol eden sinirlerin çalışmasını kontrol etmek için bir test yapabileceği gibi, sfinkter kaslarınızın tarama resmini almak için de testler yapılmasını isteyebilir.

Testleriniz ve tedaviniz bu konuda uzmanlık alanı olan bir klinikte yapılabilir.

Endoskopi – Bağırsak ve rektumun (kalın bağırsağı anüse bağlayan kısmı) içini kontrol etmek için yapılır.

Endo-anal ultrason – Anüse bir prob yoluyla rectum çevresindeki kasların ve sinirlerin ne kadar iyi çalıştığını değerlendirmek için yapılan bir ultrasondur.

Anorektal Fizyoloji – Geçmiş ve şimdiki sağlığınızla ilgili bilgiler alındıktan sonra, testler ile ilgili açıklamalar yapılacaktır. Bu testle, anüs kanalı etrafındaki kasların ve sinirlerin birlikte çalışma şekillerine bakılır. Ölçüm yapmak için, anal kanala çok ince kateter(ince tüp) sokulur. Fonksiyon testleri ve diğer incelemeler tamamlandıktan sonra, sonuçlarınızı uzman doctor ile görüşmek için kliniğe geri dönmeniz gerekebilir.

MR Proctogram – Dışkılarınızın bağırsakta nasıl ilerlediği/geçişini görmek için bir çalışma. Bu testte baryum denilen bir boya rektuma yerleştirilir. Baryum yerleştirildikten sonra, taramalar yapılırken dışkıyı normalinde nasıl yapıyorsanız o şekilde yapmanız istenecektir.

Sfinkter onarımı – Eğer testler anal sfinkter kasında bir boşluk gösteriyorsa, uzmanınız sizinle, bu boşluğu onarmak için operasyonun size yarayıp yaramayacağını konuşacaktır.

Sakral sinir stimülasyonu – şiddetli bağırsak kontrol sorunları olan insanlar için bazı durumlarda uzmanınız sakral sinir stimülasyonunu düşünmenizi önerecektir. Bu, belinizin derisine bir tel yerleştirilip elektrik akımı göndermek suretiyle, anal sfinkter kaslarınızın sıklılığını artırmak için yapılır.

Bu, sadece bu konuda uzmanlık alanı olan bir klinikte yapılabilir.

Üriner inkontinans/idrar kaçırma- Bazı hastalarda hem idrar kaçırmaları hem de bağırsak kontrolü ile ilgili sorunlar olabilir ve bunlar genellikle ayrı uzmanlar tarafından ele alınır. Eğer, her iki probleminizde varsa, iki ayrı uzman türüne de mi başvurmanız gerekip gerekmediğini lütfen doktorunuzla görüşün.

Hareket kabiliyeti azalmış hastalarda, kabız olunup bağırsakta dışkı birikir. Bu birikim, taşma incontinansı olarak bilinen anüsten dışkı sızıntısına neden olabilir. Bazı insanlarda, basur veya anal fistül/çıban gibi anüs üzerinde ameliyat geçirmiş olmaları bağırsak kontrollerini azaltabilir.

Bazen anal sfinkter doğrudan bir yaralanma nedeniyle hasar görür. Bağırsak enfeksiyonları veya kolit gibi şiddetli ishalden muzdarip kişiler genellikle tualete ulaşmak için acele etmek zorundadırlar ve bu esnada bağırsak kontrolünü kaybedebilirler. Ancak, bu durum enfeksiyon veya kolit tedavi edildiğinde iyileşmelidir.

Bağırsak kontrolü nasıl iyileştirilebilir?

Diyet ile ilgili değişiklikler – Baharatlı ve diğer ishale neden olan yiyeceklerden kaçınmak bağırsak kontrolünü iyileştirmenin en belirgin yoludur. Alkol, özellikle bira, kafeinli veya gazlı içecekler ve tatlandırıcı içeren yiyeceklerden (şekersiz sakız gibi) uzak durun. Çünkü bunlar bağırsakları uyarabilir ve ishale neden olabilirler.

Birçok insan, tahıl ve lif miktarlı yiyeceklerin azaltılmasıyla (düşük kalıntı diyeti), dışkılarının daha küçük ve daha sıkı olup kontrolünün de daha kolaylaştığının farkına varmışlardır. Hareket kabiliyeti azalmış insanlar için, doktor anüsü muayene ederken bağırsakların içinde çok fazla dışkı bulursa, bu kişilere daha fazla lifli yiyecekler ve bazen müshil almaları yardımcı olabilir.

Bağırsak eğitimi – sabahları bağırsakların tamamen boşalmasını iyileştirmek ve sonucunda daha sonraki sızıntıyı azaltmak mümkündür. Bağırsağın boşalmasını, sabah ilk iş olarak bir fincan çay gibi sıcak bir içecek içerek veya bağırsağı uyarmak için anüse fitil koyarak da sağlayabiliriz. Büyük tuvaletinize çıkma dürtüsünü hissettiğinizde, tuvalete gidin ve acele etmek yerine bağırsaklarınızı boşaltmak için kendinize zaman verin.

Dört - beş dakika sürebilir. Ayaklarınız yerde iyi desteklenmiş bir şekilde ve hafifçe öne eğilerek tualete oturmak bağırsağın tamamen boşaltılmasını kolaylaştırabilir. Bağırsaklar bu şekilde boşaltılırsa, önümüzdeki bir kaç saat içinde herhangi bir sızıntı/kaçırma olma ihtimali daha düşüktür.

Biofeedback tedavisi - Fiziksel eğitim, psikolojik destek, diyet önerisi ve rektal sulamadan (anüsten bağırsaklara sıvı verilmesi) oluşan **Biofeedback** tedavinin ana noktasıdır.

Fizyoterapi – güçsüz pelvik taban kaslarına sahip birçok hasta için, kasların gücünü arttırmak amacıyla egzersizler öğrenmek, bağırsak kontrolünü daha iyiye götürebilir. Doktorunuz sizi, bu egzersizleri nasıl yapacağınızı öğrenmeniz için fizyoterapistle sevk edebilir.