

Advice on Fecal Incontinence

Ano ang Fecal Incontinence?



- Ang Fecal Incontinence o kawalan ng pagpipigil sa bituka o kakayahang ikontrol ang galaw ng bituka, na nagiging sanhi ng paglabas ng dumi o pag utot.
- Ang mga taong may kawalan ng kontrol sa galaw ng bituka ay nakakaramdam na sila ay dudumi subalit di makapag-antay na makarating sa kubeta. Ang iba naman ay walang nararamdaman na sila ay dudumi sa halip kusa na lang itong lumalabas ng di nalalaman.
- Dahil dito ang mga tao ay umiiwas makisalamuha sa iba sa takot na mapahiya.

Paano malulunasan ang Kawalan ng Pagpipigil sa Bituka?

1. Diet Modification o Pagbabago sa diyeta:

- Dagdagdagan ang pagkain ng dietary fiber araw-araw katulad ng gulay, prutas at whole grains o bounng butil. Ito ay nakakatulong na pagsamasamahin ang dumi at binabawasan o nakokontrol ang paglabas ng dumi o pag-utot.
- Uminom ng maraming tubig, Hal. 6 – 8 basong tubig araw-araw. Bawasan ang paginom ng kape, cola drinks, Chinese tea, o alkohol.
- Kumain ng kaunti pero madalas
- Kumain at uminom ng maraming beses

Mga Pagkain na dapat Kainin

Soluble Fibre o Pagkain na madaling matunaw

- Pinapataas nito ang pagsipsip ng tubig para makabuo ng isang malagel na dumi.
- Bagalan ang bilis ng pagdaloy ng dumi, sa pamamagitan nito napapabuti ang Pagtatae.



Mga Pagkain na dapat Iwasan

- Malangis at matatabang Pagkain ay nakakapagpalala na nagiging sanhi ng sakit ng tiyan at Pagtatae.
- Ang diyetang narapat kainin ng taba para sa lalaki ay 67g sa isang araw (13 teaspoon ng oil) at 50g per day para sa babae (10 teaspoon ng oil)

Chinese Dim Sum

					High in Fat ↑ ↓ Less in Fat

Source: Food and Environment Hygiene Department. Risk assessment studies report No. 17. Nutrient values of Chinese Dim Sum. (2007). Hong Kong: Food and Environmental Hygiene Department.

Foods in Cha Chaan Teng

					High in Fat ↑ ↓ Less in Fat

Source: Centre for Food Safety, Hong Kong

Mga Pagkain na dapat Iwasan

- Mga maanghang na pagkain
- Dairy products katulad ng gatas, keso at ice cream.
- Mga prduktong may artipisyal na tamis Hal. gum with xylitol
- Mga Pagkaing madaling kapitan ng gas, katulad ng beans, sibuyas, kamote, green pepper, asparagus, nuts, at sodang inumin.



2. Schedule ng Oras ng Pagdumi

- Ang kasanayan sa Pagdumi ay kailangang isinasagawa sa tamang oras araw.
- Piliin ang pinakaangkop at relaks na oras.
- 20 – 30 minutos pagkatapos kumain

3. Paraan ng paggamit ng Kubeta

- Huwag umupo ng matagal sa Kubeta.
- Ang posisyon na naka squat ay nakakarelaks ng balakang at tinutulungan na mapahaba ang tumbong para sa madaliang pagbabawas ng dumi.



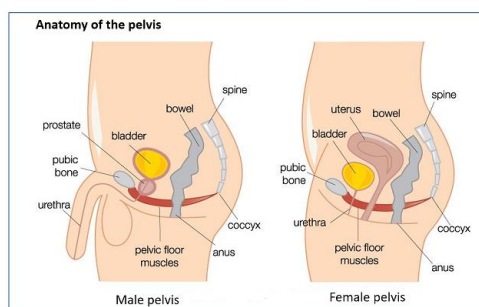
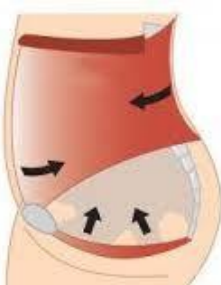
Food & bowel diary

Ang pagkakaran ng diary ng Pagkain at Pagdumi ay makakatulong na malaman kung anong mga pagkain o sitwasyon na nakapaglalala ng insidente

- **Kailan nangyayari ang pagkakaran na di mapigilang pagdumi o pagutot?**
- **Anong mga pagkain ang nagiging dahilan ng di mapigilang pag dumi o pagutot?**

Pelvic floor muscle exercise (Ehersisyo ng Tumbong)

- Ang ehersisyo na ito ay pwedeng gawin ng nakatayo, nakaupo, o nakahigang posisyon.
- Igalaw at iangat papasok ang muscle sa palibot ng tumbong. Iangat ito papasok sa loob. Dapat ay may lakas kang iangat ito sa tuwing gagawin ang ehersisyong ito. Subukang pigilin ng May lakas at higpitan habang nagbibilang hanggang 10. Pagkatapos ay hayaang bumalik sa normal at irelaks. Dapat ay iyong maramdaman na hinayaan mo na ito. Kung hindi mo kayong pigilin hanggang 10, kung hanggang saan lang ang kaya mo.
- Ulitin ang “Paggalaw at Pagangat” at hayaang bumalik sa normal. Pinakamabisa ang magpahinga ng sampung segundo sa bawat pagangat pataas ng mga muscle ng tumbong.
- Pagalawin at langat ang muscle ng 5 – 10 segundo at hayaang bumalik sa normal, ulitin ng 10 beses. Sikapin na gawin ito ng 3 beses sa loob ng isang araw.



While doing pelvic floor muscle training (Mga dapat na tandaan)

- Tandaan iangat, higpitan at irelaks
- Huwag pigilan ang paghinga
- Huwag ipitin ang iyong tiyan at puwitan
- Huwag madismaya o mabahala, Ang ehersisyong ito ay ginagawa ng ibang mga pasyente mula 2 hanggang 6 na buwan bago magkaron ng magandang resulta

Medication o Gamutan

- Gumamit ng moisture-barrier cream para maprotektahan ang balat sa palibut ng anus.
- Fiber supplement (ex. Metamucil) o antidiarrhea drugs (ex. Loperamide) ay maaring ireseta upang maparami ang dumi at mabawasan ang galaw ng malalaking bituka.
- Kung Fecal Incontinence ay bumalik dahil sa kakulangan ng paglabas ng lahat ng dumi, suppositories or enema ay makakatulong. Humingi ng medical na payo.