

Saran tentang Inkontinensia Feses

Apa itu Inkontinensia Feses?



- Inkontinensia tinja adalah ketidakmampuan untuk mengontrol buang air besar, yang menyebabkan kebocoran tinja atau gas.
- Beberapa orang dengan inkontinensia tinja merasakan dorongan untuk buang air besar tetapi tidak dapat menunggu untuk mencapai toilet. Orang lain tidak merasakan sensasi buang air besar yang tertunda, buang air besar tanpa disadari.
- Itu membuat orang menghindari kegiatan sosial karena takut malu.

Cara Meningkatkan Inkontinensia Feses?

1. Modifikasi Diet :

- ✓ Tingkatkan asupan serat makanan setiap hari seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Ini membantu untuk meningkatkan tinja dan mengurangi frekuensi inkontinensia tinja.
- ✓ Minum banyak cairan, mis. 6 - 8 gelas air setiap hari. Kurangi kopi, minuman cola, teh Cina, atau alkohol.
- ✓ Makan dalam porsi kecil lebih sering.
- ✓ Makan dan minum di waktu yang berbeda.

Makanan yang harus diambil:

Serat larut


- Meningkatkan penyerapan air untuk membentuk tinja seperti gel
- Memperlambat kecepatan melalui usus, membantu meningkatkan diare



Makanan yang harus dihindari:











- Makanan berminyak dan berlemak tinggi dapat memicu gejala kram perut dan diare
- Asupan referensi diet untuk lemak pada pria adalah 67g per hari (13 sendok teh minyak) dan 50g per hari pada wanita (10 sendok teh minyak)

Chinese Dim Sum

 Each steamed beancurd sheet roll = 2.5 x	 Each steamed minced beef ball = 1.5 x	 "Mai-lai" cake = 2 x	 Steamed pork ribs = 3.5 x	 Steamed rice with pork rib & chicken leg = 5 x	High in Fat ↑ ↓ Less in Fat
 Each steamed rice-roll with shrimps = 0.3 x	 Each steamed shrimp dumplings = 0.4 x	 Each steamed chicken bun = 0.6 x	 Boiled vegetables with sweetened soy sauce = 1 x	 Steamed rice with chicken & winter mushroom = 3.5 x	

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

 Baked pork chop rice = 16.5 x	 Stir-fried beef rice noodles = 16.5 x	 HK-style western fried rice = 9.5 x	 French toast = 8 x	 Deep-fried chicken wing = 2.5 x	High in Fat ↑ ↓ Less in Fat
 Plain chicken (removed skin) rice = 2.5 x	 Steamed fish with rice = 4.4 x	 Winter melon with assorted meat soup rice = 4.2 x	 Shredded pork with salted vegetables rice noodle soup = 1.5 x	 Marinated chicken wing = 2 x	

Source: Centre for Food Safety, Hong Kong

Makanan yang harus dihindari:

- Makanan pedas
- Produk susu misalnya susu, keju & es krim
- Produk dengan pemanis buatan i.n. permen karet dengan xylitol
- Makanan rawan gas: kacang-kacangan, bawang, ubi jalar, paprika hijau, asparagus, kacang-kacangan, minuman soda

2. Jadwalkan waktu untuk buang air besar:

- ✓ Pelatihan usus perlu dilakukan pada waktu tertentu setiap hari
- ✓ Pilih waktu yang paling cocok dan santai
- ✓ 20-30 menit setelah makan



3. Posisi toilet :

- ✓ Jangan terlalu lama duduk di toilet
- ✓ Posisi jongkok dapat sepenuhnya mengendurkan otot dasar panggul dan membantu meluruskan rektum untuk pengosongan usus yang lebih baik

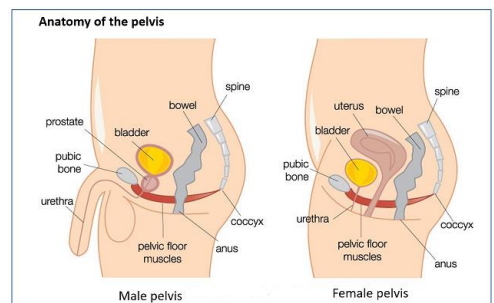
Buku harian makanan & usus

Menyimpan buku harian makanan dan usus dapat membantu mengidentifikasi makanan atau situasi tertentu yang dapat memicu kecelakaan.

- Kapan inkontinensia tinja terjadi ?
- Makanan apa yang akan menyebabkan inkontinensia tinja yang serius ?

Latihan otot dasar panggul

- Latihan ini dapat dilakukan dalam posisi berdiri, duduk atau berbaring.
- Peras dan tarik otot-otot di sekitar anus. Angkat mereka ke dalam. Anda harus memiliki rasa "angkat" setiap kali Anda menekan otot-otot dasar panggul Anda. Cobalah untuk memegangnya kuat dan erat saat Anda menghitung sampai 10. Sekarang, biarkan mereka pergi dan rileks. Anda harus memiliki perasaan "melepaskan" yang berbeda. Jika Anda tidak bisa menahan selama 10, tahan saja selama Anda bisa.
- Ulangi "peras & angkat" dan lepaskan. Yang terbaik adalah beristirahat selama 10 detik di antara setiap pengangkatan otot.
- Peras dan angkat otot selama 5 – 10 detik lalu lepaskan selama 10 detik, ulangi 10 kali. Cobalah untuk melakukan tiga set setiap hari.



Saat melakukan latihan otot dasar panggul

- Ingat angkat, kencangkan dan rileks
- Jangan menahan nafas
- Jangan mengencangkan perut dan bokong
- Jaga agar paha Anda tetap rileks
- Tolong jangan berkecil hati, beberapa pasien perlu melakukan 2 hingga 6 bulan latihan untuk mencapai hasil

Pengobatan

- Gunakan krim pelindung kelembapan untuk melindungi kulit di sekitar anus.
- Suplemen serat (mis. Metamucil) atau obat antidiare (mis. Loperamide) dapat diresepkan untuk menambah jumlah tinja dan memperlambat pergerakan usus besar.
- Jika inkontinensia tinja terjadi karena pengosongan yang tidak lengkap, supositoria atau enema dapat membantu. Silakan mencari saran medis Anda.