








Menguruskan Inkontinens Najis (Usus)

Gambaran keseluruhan

Inkontinens najis, juga dikenali sebagai **inkontinensia usus**, adalah ketidakupayaan untuk mengawal pergerakan usus yang menyebabkan najis (najis) bocor tanpa diduga dari rektum. Inkontinensia najis mungkin termasuk yang berikut:

- Flatus (gas).
- Unsur najis cair dan lendir.
- Najis pepejal.

Sila rujuk carta najis Bristol dan perhatikan jenis najis yang anda ada.

Carta najis Bristol			
Jenis 1		Ketulan keras yang berasingan, seperti kacang	Mungkin mengalami sembelit
Jenis 2		Berbentuk sosej tapi berketul-ketul	
Jenis 3		Seperti sosej tetapi terdapat rekahan pada permukaannya	Najis yang ideal
Jenis 4		Seperti sosej atau ular, terasa licin dan lembut	
Jenis 5		Ketulan yang lembut	Mungkin mengalami cirit-birit
Jenis 6		Potongan gebu dengan tepi compang-camping	
Jenis 7		Berair, tanpa kepingan pepejal	

Punca:

Walaupun adalah perkara biasa untuk mempunyai lebih daripada satu punca untuk inkontinensia najis, ia juga bukan perkara luar biasa untuk inkontinensia najis berlaku tanpa sebab yang jelas.

Terdapat banyak kemungkinan penyebab inkontinensia najis, termasuk:

- Kelemahan otot atau kerosakan.
- Kerosakan saraf akibat diabetes, kecederaan saraf tunjang atau keadaan lain.
- Sembelit yang teruk boleh menyebabkan najis terjejas.
- Cirit-birit akibat jangkitan atau sindrom iritasi usus.
- Kehilangan kapasiti penyimpanan di rektum.
- Prolaps rektum – keadaan yang menyebabkan rektum tercicir melalui dubur yang menghalang otot di sekeliling dubur anda untuk menutup sepenuhnya.
- Rectocele (untuk wanita) - keadaan yang menyebabkan rektum anda membonjol melalui faraj anda.
- Menggunakan julap dalam jangka masa yang lama.



Tanda dan gejala

Kebanyakan insiden inkontinensia najis biasanya berlaku apabila anda mengalami episod cirit-birit yang teruk. Sesetengah orang mungkin mengalami inkontinensia najis yang berulang atau kronik yang boleh melibatkan kebocoran tidak sengaja yang kerap atau sekali-sekala.



Terdapat dua jenis inkontinens najis:

1. Menggesa inkontinens

Apabila anda mengalami keperluan yang mendadak dan kuat untuk membuang air besar dan anda tidak dapat sampai ke bilik air tepat pada masanya.

2. Inkontinens pasif

Apabila anda tidak menyedari bahawa anda perlu membuang air besar.



Inkontinens najis juga mungkin juga disertai oleh masalah usus lain, seperti:

- Cirit birit
- Sembelit
- Gas dan kembung perut.
- Sakit perut atau kekejangan.
- Dubur yang merengsa atau gatal.

Penjagaan dan Pengurusan (Prosedur/ Intervensi Kejururawatan):

1. Lakukan senaman lantai pelvis

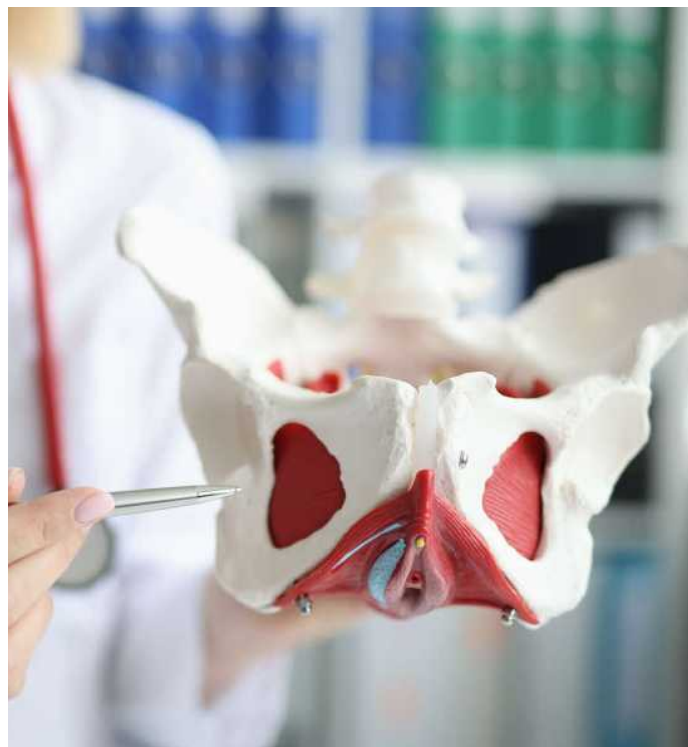
Otot lantai pelvis adalah lapisan otot yang direntangkan seperti buaian dari tulang pubik di bahagian depan hingga ke bahagian bawah tulang belakang.

Otot lantai pelvis, jika lemah, tidak dapat menyokong bukaan dengan berkesan.

Senaman lantai pelvis membantu menguatkan otot lantai pelvis, yang menyokong pundi kencing, usus dan pada wanita, rahim dan serta meningkatkan kawalan usus.

Dapatkan nasihat daripada profesional penjagaan kesihatan anda sebelum melakukan senaman ini untuk memastikan anda melakukannya dengan betul.

Mereka juga mungkin boleh mencadangkan senaman tambahan, alat senaman atau rangsangan otot yang boleh mempercepatkan proses pemulihan.



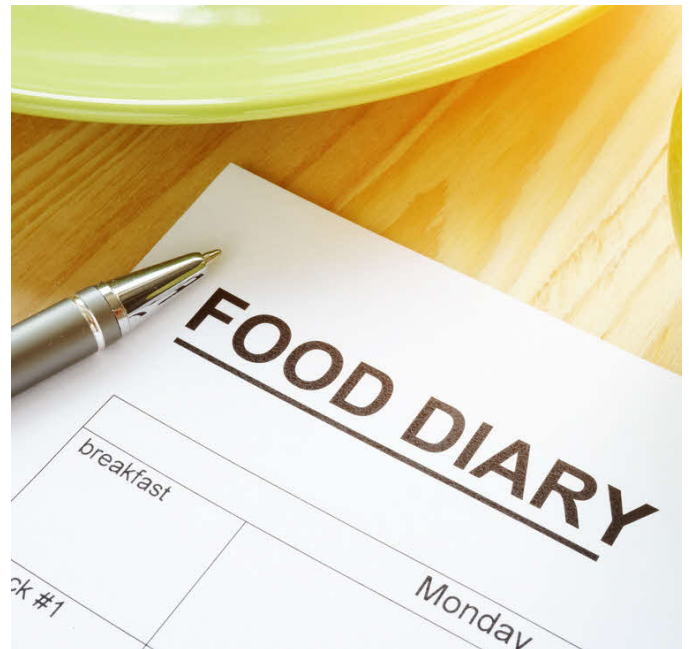
2. Membuat perubahan pada diet anda

Apa yang anda makan dan minum mempengaruhi konsistensi najis anda. Anda mungkin boleh mendapatkan kawalan yang lebih baik terhadap pergerakan usus anda dengan:

Menjejaki apa yang anda makan. Buat senarai apa yang anda makan selama seminggu. Anda mungkin menemui hubungan antara makanan tertentu dan serangan inkontinens anda. Sebaik sahaja anda telah mengenal pasti makanan yang menjejaskan usus anda, berhenti memakannya dan lihat jika inkontinens anda bertambah baik.

Makanan yang boleh memburukkan inkontinens najis:

- Makanan pedas.
- Makanan berlemak dan berminyak.
- Daging diawet atau salai.
- Minuman berkarbonat.
- Produk tenusu (jika anda tidak bertoleransi laktosa).
- Makanan yang mempunyai kesan yang sama seperti julap seperti minuman dan alkohol yang mengandungi kafein, gula-gula getah tanpa gula dan soda.





Makan dalam kuantiti yang lebih kecil. Makan tiga hidangan utama sehari boleh merangsang usus anda untuk bergerak lebih cepat. Sebaliknya, makan makanan kecil yang kerap sepanjang hari.

Mendapat serat yang mencukupi.

Serat membantu menjadikan najis anda lembut dan lebih mudah dikawal. Serat boleh didapati dalam buah-buahan, sayur-sayuran dan roti gandum dan bijirin. Anda sepatutnya mempunyai sekurang-kurangnya 20 hingga 30 gram serat setiap hari, tetapi elakkan menambahnya ke dalam diet anda secara tiba-tiba atau sekaligus kerana ini boleh menyebabkan kembung perut dan gas.



Minum lebih banyak air. Air membantu mengekalkan najis anda lembut dan terbentuk. Anda perlu minum sekurang-kurangnya 8 gelas air setiap hari.

3. Menjaga kulit anda

Anda boleh membantu mengelakkan ketidakselesaan akibat inkontinensia najis dengan memastikan kulit di sekeliling dubur anda bersih dan kering yang mungkin. Ini akan membantu melegakan ketidakselesaan dubur dan mengelakkan sebarang kemungkinan bau yang berkaitan dengan inkontinensia najis:

Basuh kawasan itu dengan air perlahan-lahan selepas setiap pergerakan usus. Sabun atau gosok dengan kertas tandas kering boleh mengeringkan dan merengsakan kulit. Lap pra-lembap, bebas alkohol, bebas minyak wangi mungkin merupakan alternatif yang baik untuk membersihkan kawasan tersebut.



Keringkan dengan teliti. Biarkan kawasan kering di udara, jika boleh. Jika anda kesuntukan masa, anda boleh menepuk perlahan kawasan tersebut dengan kertas tandas atau kain lap.



Krim penghalang lembapan pada kawasan yang bersih dan kering akan membantu mengekalkan kulit yang merengsa akibat terkena najis secara langsung. Serbuk talkum bukan ubat atau tepung jagung juga boleh membantu melegakan ketidakselesaan dubur.



Pakai seluar dalam kapas dan pakaian longgar. Pakaian ketat boleh menyekat aliran udara, menjadikan masalah kulit lebih teruk. Pastikan anda menukar seluar dalam yang kotor dengan cepat.

