Forstoppelse (obstipation)

Forstoppelse er en lidelse, der medfører hård eller besværet afføring og kan skyldes en forstyrrelse af tyktarmens funktion. Hvis du oplever 2 eller flere af nedenstående symptomer kan du have forstoppelse.

- At du har afføring hver 3. dag eller sjældnere.
- At din afføring ofte er tør eller knoldet.
- At konsistensen af din afføring er vekslende fra tynd til hård.
- At du har besvær med at tømme tarmen og skal presse med mavemusklerne når du har afføring.
- At du har en fornemmelse af ikke at være ordentlig tømt/færdig efter toiletbesøg.

Forstoppelse giver ofte nedre mavesmerter, øget luftudvikling, mavekramper i forbindelse med fødeindtag, udspilet eller luftfyldt mave og kan give smerter eller blødning i forbindelse med afføring.

Årsager til forstoppelse:

Der findes mange årsager til forstoppelse, det fleste er helt ufarlige. De hyppigste årsager er:

- For lavt indtag af kostfibre eller væske
- For lidt motion
- Hvis du ignorerer din trang til at komme af med afføringen
- Livsstils- eller kostomlægninger
- Graviditet

Du kan også lide af forstoppelse pga. irritabel tyktarm (IBS-C) eller rifter ved endetarmsåbningen. Nogle typer medicin kan forårsage forstoppelse (smertestillende medicin, antidepressive midler, vanddrivende medicin, blodtryksmedicin, medicin til psykiske lidelser samt jern- og kalktilskud.)

De mere alvorlige årsager til forstoppelse kan være lavt stofskifte, sukkersyge eller forsnævringer i tarmen på grund af sammenvoksninger, tarmkræft eller tarmbetændelse.

Oftest finder man ingen oplagt forklaring på forstoppelse, men følgende kan afhjælpe generne.

Hvad kan jeg selv gøre?:

- Drik 1½ - 2 liter væske om dagen. Te og kaffe må gerne indgå i væskeregnskabet.
- Spis fiberrigt. Kostfibre findes primært i fuldkornskornprodukter, frugt og grøntsager.
- Vær fysisk aktiv. Lidt fysisk aktivitet er bedre end ingenting.
- Sid i en foroverbøjet stilling på toilettet, evt. kombineret med en skammel til fødderne.
- Suppler evt. din kost med vandopløselige fibre. Produkterne kan købes i Matas, på apoteket eller i supermarkedet. De forhandles under navnet HUSK, Sylliflor eller blot loppefrøskaller.

Medicinsk behandling:

Ofte er det nødvendig at supplere ovenstående behandling med et eller flere afføringsmidler.

- Tabl. Magnesia 500 mg.: 2-4 tbl. dagligt. Medicinen fås på apoteket uden recept.
  Magnesia øger væskeindholdet i tyktarmen. Du skal tage en fast daglig dosis som holder din afføring blød.
  (Magnesia gør ikke din tarm "doven", fortsæt behandligen hvis du oplever god effekt!)

Ved utilstrækkelig effekt af ovenstående suppleres tabl. Magnesia med:

- Laxoberal dråber 5-15 dråber dagligt. Medicinen stimulerer bevægelserne i tyktarmen.

Ved utilstrækkelig effekt af ovenstående kan du tale med din læge om anden medicinsk behandling

Poul Edling, speciallæge i kirurgi
Rolighedsvej 30, DK-8240 Risskov
www.kirurgiaarhus.dk
Tlf.: 86 19 93 30