

Patientvejledning

Forstoppelse

Opstipation



MAVETARM
SUNDHED

Ved forstoppelse er passagen gennem tarmsystemet – især tyktarmen – forsinket. Symptomer på forstoppelse med træg, hård eller sjælden afføring kender alle. Ofte viser forstoppelse sig på en mere “lusket” måde, nemlig som diarré eller smerter. Så kalder vi det skjult forstoppelse.

Forstoppelse kan finde sted i alle aldre fra spædbarnsalderen til alderdommen. Den er meget udbredt og et meget stort problem for mange mennesker.

Tyktarmens funktion

Tyktarmen er 1 til 1,5 meter lang og modtager dagligt 1-2 liter bearbejdet føde/væske fra tyndtarmen. I tyktarmen suges væske op og der kvitteres herefter 150-400 gram afføring via endetarmen i døgnnet i gennemsnit (afhængig af fødeindtag og mikrobiomet).

Passagen i tyktarmen sker med meget forskellig hastighed hos forskellige mennesker. Det “normale” spænder fra 12 timer til 70 timer. Daglig afføring 1-3 gange er det bedste for velvære og sundhed.

Symptomer på forstoppelse

Symptomerne på forstoppelse er hård, træg afføring og ofte følelsen af ikke at være helt tømt ud. Nogle har slim i afføringen. Der kan være udtalte lugtgener. Afføringen kan skifte farve og der kan komme rifter eller hæmorider i endetarmen, som bløder. Der kan være afføring i små portioner mange gange i døgnnet eller der kan gå dage – nogle gange uger – imellem afføring.

Der er ofte ledsagesymptomer i form af mavesmerter, oppustethed og kvalme. Der kan også være bøvsen, sure opstød og opkastninger. Træthed og hovedpine er almindeligt. Åndenød (fordi tyktarmen trykker op på mellemgulvet og forhindrer at lungerne kan udvide sig normalt) samt uren hud og feber (på grund af utæt tarm) er også symptomer. Smerterne kan være lige så slemme som ved tarmslyng.

Forstoppelse kan i sværere tilfælde føre til forstoppelsesdiarré og ufrivillig afføring. Tarmen kan udspiles i en sådan grad, at endetarmen og lukkemusklerne ikke fungerer. Den stenhårde afføring kommer til at virke som en "prop", hvor ildelugtende væske siver udenom. Pludselig kan der komme voldsom, vandig diarré, evt. iblandet små stenhårde klumper. Så er det tit umuligt at styre afføringen.

Kronisk forstoppelse har stor indflydelse på livskvaliteten og kan medføre andre lidelser i tyktarm og endetarm såsom udposninger (divertikler) og hæmorerider, rifter i endetarmen (analrifter). Kronisk forstoppelse ses samtidig med mange andre sygdomme, og der kan være en årsagssammenhæng; angst, depression, Parkinson, gigtt m.v.

Årsager til forstoppelse

Forstoppelse skyldes meget ofte stress og/eller ubalance i tarmens mikrobiom eller bivirkninger af medicin. Stress skal forstås i bred forstand; fysiske smerter i kroppen f.eks. efter operation, ved diskusprolaps eller pga. meget arbejde, bekymringer, dårlig nattesøvn, som forplanter sig til spændinger i kroppen og

forhindrer det autonome nervesystem i at fungere normalt. Tarmen går i stå!

Dysbiose i tarmens mikrobiom kan nedsætte signalstofferne til muskcellerne i tarmen og hæmme peristaltikken. Tarmen bliver slap og går i stå!

Behandling af forstoppelse

LIVSSTILSTILPASNING

Kost

Grundlaget for en god tarmfunktion med daglig afføring er en alsidig, fiberig og naturlig kost samt regelmæssige måltider.

Store mængder sukker, hvidt brød, kød fra firbenede dyr og kunstige søde-stoffer frarådes. Nogle er meget følsomme overfor gluten og får det bedre ved helt at undlade gluten i kosten. Nogle tåler dårligt mælk.

Nogle har gavn af loppefrøskaller (HUSK, Syfilliflor) der giver afføringen en passende blødt konsistens og plante-slim omkring afføringen og derved letter passagen gennem tarmen. Loppefrøskaller kan hjælpe både ved vandig og hård afføring.

Nogle oplever imidlertid forværring af smerterne ved højt indtag af fibre (også loppefrøskaller). Derfor kan det være rigtig godt at tilberede de fleste grøntsager – især rodfrugter og kål.

Alt i alt skal kosten være planterig og meget varieret for at støtte et godt tarmmikrobiom (se "Få gode kostvaner")

Væske

Drik godt med rent vand. Kaffe og the (gerne grøn eller hvid) i mindre mængde tæller med i væskeregnskabet. Juicer/supper selvfølgelig også. Det er individuelt, hvor meget væske der skal til. Hvis du tisser lys urin 4-5 gange i døgn er du godt dækket ind. Man kan også drikke for meget væske og skylle saltene ud (forstyrre nattesøvnen). Så alt med måde!

Toiletvaner

Tid og ro er vigtig. Det kan være godt at afsætte tid om morgenen for at nå at komme på toilettet før en travl dag begynder. Det er også vigtigt, at tage hensyn til tarmen og gå på toilettet, når trangten til afføring melder sig. Undertrykkes afføringstrangen kan der gå et døgn eller mere før en ny impuls melder sig.

En skammel under fødderne, når du sidder på toilettet, kan gøre det lettere at tømme tarmen, da endetarmen derved bliver rettet ud.

Mange oplever det problematisk at have afføring på jobbet eller i skolen. Generthed, dårlige toiletforhold kan spille ind.

Motion

Motion gavner generelt velværet og luft slipper lettere ud fra tarmen ved motion. Løb, rask gang men også udstrækning/yoga/åndedrætsøvelser er også meget vigtigt for at mindske spændinger i kroppen og dermed fremme tarmbevægelserne.

Søvn

For at tarmen kan fungere optimalt skal der ro og hvile til. I forbindelse med nattesøvnen foregår der en række vigtige processer i kroppen, hjernen men også i tarmen. Gode rutiner for at sikre søvnen er vigtigt.

Stress

Er psyke og krop i alarmberedskab påvirker det ofte funktionen af tarmen. Det kan være alt fra sorger, bekymringer, for meget arbejde til f.eks. smerter i ryg, knæ eller andet. Ofte viser stress sig netop med tarmsymptomer! (Mange døjer med kronisk stress uden at være sig det bevidst). Vejene ud af stress kan være mange – ofte i en kombineret tiltag.

PROBIOTIKA

Surkål, Kimchi, hjemmelavet kefir eller andre fermenterede produkter eller kommercielt fremstillet probiotika i kapsler, pulver eller flydende form.

MEDICINSK BEHANDLING

Undgå eller begræns medicin som giver forstoppelse i tarmen f.eks. smertestillende medicin (Morfin, Dolol og lign.), mavesyrehæmmere (Pantoprazol, Lanzoprazol og lign.)

Afføringsmiddel (milde blødgørende):

- Magnesia
- Movicol (Gang-i-den, Moxalole)
- Neutral (der kan søges tilskud)
- Laktulose (Medilax)

Afføringsmiddel (stærke som fremmer peristaltikken):

- Bisacodyl (Dulcolax, Toilax) som tabletter, stikpiller eller klyx (100-120 ml)

Afføringsmiddel (stærke som fremmer peristaltikken på recept):

- Constella
- Resolor

TARMSKYLNING

Hvis forstoppelsen sidder i den nederste del af tyktarmen – altså i venstre side – kan det være meget nyttigt at lave vandlavement. Dette kan du selv gøre ret nemt (se vejledning).

Egne notater

MaveTarm og Sundhed

Ordrupvej 74A (Villa Vitalis), 2920 Charlottenlund

Telefon 4216 6046

Mail alice@MaveTarmSundhed.dk



Alice Højer Christensen

Overlæge med speciale i Medicinske
Mavetarmsygdomme og Intern Medicin, Ph.D.

© juli 2024