



Ummetuksen
hoito-opas
Potilasohje

HUS SYÖPÄKESKUS

TÄMÄ ESITE KERTOO

UMMETUKSESTA ja sen hoidosta lääkinällisin ja omin, kotona toteutettavin hoitokeinoin. Esite kannustaa Sinua kysymään lisätietoa kaikista niistä seikoista, jotka askarruttavat mieltäsi.

Vahvat kipulääkkeet aiheuttavat ummetusta lähes jokaiselle potilaalle.

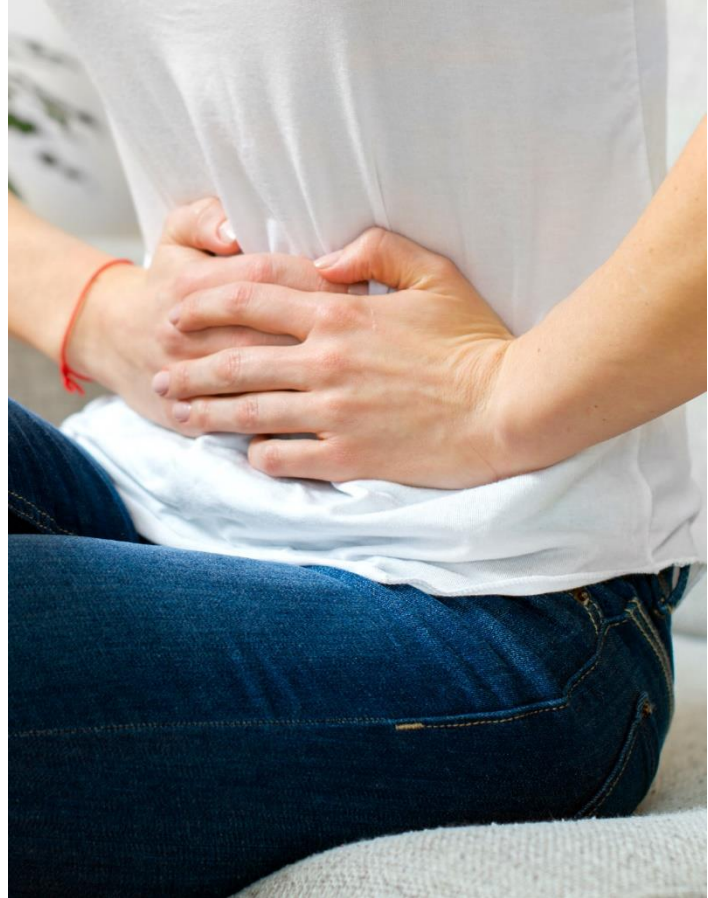
Mitä on ummetus?

Normaalisti ihmisen suoli tyhjenee 1–3 vrk:n välein. Ummetuksesta puhutaan, kun suoli tyhjenee harvemmin kuin kolme kertaa viikossa tai jos ulostus on niin kiinteää tai kovaa, että ulostaminen on useimpina kertoina vaikeaa tai kivuliasta. Ummetukseen voi liittyä myös ilmavaivoja, vatsan turpoamista ja pahoinvointia.

Ummetusta tulisi ennaltaehkäistä ja hoitaa aktiivisesti. Suolen toiminnasta on hyvä pitää kirjaa ja tarvittaessa ummetusta tulee hoitaa lääkkeellisesti.

Ummetuksen syitä

Vahvat kipulääkkeet aiheuttavat ummetusta lähes jokaiselle potilaalle. Muita saman tyyppisesti vaikuttavia lääkkeitä voivat olla jotkin sydänlääkkeet, psyykenlääkkeet, eräät Parkinsonin taudin lääkkeet, rautavalmisteet ja nesteenoistolääkkeet (diureetit). Lisäksi ravitsemuksen niukkuus, vähäinen nesteiden juominen ja liikunnan vähentyminen hidastavat suolen toimintaa.



Ummetuksen oireita voivat olla:

- harventuneet ulostuskerrat, varsinkin jos alle 2 kertaa viikossa
- pinnistely ja vaikeudet ulostamisessa
- kivulias ulostaminen
- kovat ja papanamaiset ulosteet
- lisääntynyt ponnistustarve
- tunne epätäydellisestä suolen tyhjenemisestä
- vatsan turvotus ja vatsakivut
- pahoinvointi
- täyden olon tunne
- ruokahaluttomuus

Ihminen voi kärsiä ummetuksesta, vaikkei hän enää söisi paljon. Tämä johtuu siitä, että ulostetta muodostuu joka tapauksessa maha-suolikanavassa. Vatsan toiminnasta on siis tärkeää huolehtia kaikissa olosuhteissa.

Joskus ummetukseen saattaa liittyä niin sanottua ohivuotoripulia, jolloin kiinteän ulostemassan ohivaluu ulostetta. Jos ohivuotoripulia hoidetaan ripulilääkkeillä, ummetus pahenee entisestään.

Ummetuksen lääkehoito

Ummetusta voidaan hoitaa erilaisilla suolen nestemäärää lisäävillä ummetuslääkkeillä (esim. Pegorion®, Movicol® tai Levolac®) tai suolen liikettä lisäävillä valmisteilla (esim. Laxoberon®). Ummetuslääkkeiden annostelu on aina yksilöllinen ja se sovitaan yhdessä hoitavan lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa.

Joskus kahden eri lailla vaikuttavan ummetuslääkkeen samanaikainen annostelu on suositeltavaa, esimerkiksi suolen sisällön nestemäärää lisäävä lääke ja suolen liikettä lisäävä valmiste. Aloitusannos voi olla esim. Movicol® tai Pegorion® 6–12g (1 pussi) yksi tai kaksi kertaa päivässä tai Levolac 15–20 ml aamuisin tai Laxoberon® 8–10 tippaa tai 2 kapselia iltaisin. Vaikutus alkaa joidenkin tuntien tai muutaman päivän kuluessa. Jos ummetus jatkuu, annosta voidaan nostaa asteittain muutaman päivän välein, kunnes suoli saadaan toimimaan.

Väliaikaisesti edellä mainittujen lääkkeiden lisäksi on mahdollista käyttää pienoisperäruisketta (Toilax®, Microlax®) tai peräpuikkoa (Metax®) laukaisemaan ummetus, jos peräsuolella on kovaa ulostetta. Peräruiskeita ei kuitenkaan suositella jatkuvaan käyttöön. Ennen näiden lääke-

Ohjeita ummetuksen estoon

1. Juo riittävästi.
2. Huolehdi riittävästä kuidun saannista ravinnossa (esim. täysjyväviljat, hedelmät, päärynä, luumu, vihannekset).
3. Syö säännöllisesti.
4. Syödessäsi pureskele ruoka huolellisesti.
5. Liiku voimiesi mukaan.
6. Varaa aikaa wc-käyntiin.
7. Hyvä ulostamisasento auttaa peräsuolen tyhjenemistä. Peräsuoli asettuu parempaan asentoon, jos laitot korokkeen jalkojen alle, jolloin polvet nousevat ylös yli lantiotason.

keiden aloittamista, olisi hyvä keskustella asiasta hoitavan tahon kanssa. Mikäli suoli ei ala näistä lääkkeistä huolimatta toimia, on syytä keskustella lääkitysvaihtoehtoista lääkärin kanssa. Syynä voi olla myös tukos suolessa. Tällöin tilanne vaatii lääkärin arvon.

Jos ummetukseen liittyy jatkuvaa ja voimakasta kipua, kuumetta, verenvuotoa tai nopeaa vatsan turpoamista, tulee ottaa yhteyttä hoitavaan yksikköön tai oman alueen päivystykseen.

Tärkeitä puhelinnumeroita:

Sairaanhoitaja:

Kanslia:



HUS on Suomen suurin terveydenhuoltoalan toimija ja koko maan toiseksi suurin työnantaja. Osaamisemme on kansainvälisesti korkeatasoista. Tuotamme palveluja 24 jäsenkunnan yli 1,6 miljoonalle asukkaalle ja vastaamme monien erityisalojen sairaanhoidosta valtakunnallisesti. Vuosittain puoli miljoonaa erikoissairanhoidon potilasta saa hoitoa 23 sairaalassamme. HUS:n liikevaihto on noin kaksi miljardia euroa ja palveluksessamme on noin 22 500 ammattilaista.

Lähteet:

Tays Ummetuksenhoito-ohjeita syöpäpotilaalle,
syövänhoidon vastualue
Käypähoito-suositus 2019
Saarto ym: Palliatiivinen hoito Duodecim 2015

www.hus.fi/syopaketus
Haartmaninkatu 4
PL 180, 00029 HUS
puh. 09 4711

- www.facebook.com/hussyopalaaketutkimus
- twitter.com/HUS_uutiso
- www.linkedin.com/company/hospital-district-of-helsinki-and-uusimaa-hus-
- www.youtube.com/HUSvideot
- www.issuu.com/husjulkaisut