

A photograph of a woman with brown hair in a ponytail, wearing a grey sweater, smelling a bouquet of small white flowers. The background is a blurred green landscape.

Vårdanvisning
vid förstoppning

PATIENTANVISNING

HUS Cancercentrum

Detta häfte berättar om förstoppning och behandling av den med medicin samt om egen- vård hemma. Häftet uppmuntrar dig att be om ytterligare information om allt som du fun- derar på.

Vad är förstoppning?

Normalt töms människans tarm varje–vart tredje dygn. En definition på förstoppning är att tarmen töms mer sällan än tre gånger per vecka eller att avföringen är så fast att det oftast är svårt att tömma tarmen. Förstoppning kan även medföra gaser, uppsvälld mage och illamående.

Förstoppning bör förebyggas och behand- las aktivt. Det är bra att föra dagbok över tarmens funktion och vid behov bör förs- toppningen behandlas med läkemedel.

Orsaker till förstoppning

Nästan alla patienter får förstoppning av starka mediciner. Andra mediciner med liknande verkan kan vara en del hjärtme- diciner, psykofarmaka, vissa läkemedel vid Parkinsons sjukdom, järnpreparat och vätskedrivande läkemedel (diuretika). Dessutom gör otillräcklig föda, vätskebrist och minskad fysisk aktivitet att tarmens funktion blir långsammare.

Man kan ha förstoppning fast man inte längre äter mycket. Detta beror på att det bildas avföring i mag-tarmkanalen i alla fall. Det är alltså viktigt att ta hand om magens funktion under alla omständigheter.

Symtom på förstoppning kan vara:

- glesare avföringsgångar, speciellt om det sker mindre än 2 gånger i veckan
- krystning och svårigheter vid avföring
- smärtsam avföring
- hård och liten avföring
- ökat behov av att krysta
- känsla av ofullständig tömning av tarmen
- svullnad och smärta i magen
- illamående
- känsla av mättnad
- brist på aptit

Ibland kan det förekomma så kallad diarré- läckage då avföring rinner förbi den fasta avföringen. Om diarréläckaget behandlas med medicin mot diarré förvärras förstopp- ningen ytterligare.



Anvisningar för förebyggande av förstoppning

1. Drink tillräckligt med vatten.
2. Se till att maten innehåller tillräckligt med fibrer (t.ex. fullkornssäd, frukt, päron, plommon, grönsaker).
3. Ät regelbundet.
4. Kom ihåg att tugga maten noga.
5. Rör dig tillräckligt.
6. Ta tid på dig vid toalettbesök.

En bra ställning när man tömmer tarmen hjälper ändtarmen att tömma sig. Ändtarmen får ett bättre läge om du placerar något under fötterna så att knäna kommer högre.

Medicinbehandling mot förstoppning

Förstoppning kan behandlas med olika typer av mediciner som ökar vätskemängden i tarmen (t.ex. Pegorion®, Movicol® eller Levolac®) eller med preparat som ökar aktiviteten i tarmen (t.ex. Laxoberon®). Dosering av förstoppningsmedicin görs alltid individuellt tillsammans med läkare eller sjukskötare.

Ibland rekommenderas två förstoppningsmediciner samtidigt med olika verkan, till exempel medicin som ökar vätskemängden i tarminnehållet och medicin som ökar aktiviteten i tarmen. Den första dosen kan vara t.ex. Movicol® eller Pegorion® 6–12 g (1 påse) en eller två gånger om dagen eller Levolac 15–20 ml på morgonen eller Laxoberon® 8–10 droppar eller 2 kapslar på kvällen. Preparatet börjar verka efter några timmar eller några dagar. Om förstoppningen fortsätter kan man öka dosen gradvis med några dagar emellan tills tarmen fungerar normalt.

Utöver ovannämnda läkemedel är det desutom möjligt att använda mikrolavemang (Toilax®, Microlax®) eller suppositorium

(Metalax®) för att lösa upp förstoppningen om det finns hård avföring i ändtarmen.

Suppositorier rekommenderas dock inte för längre användning. Innan man börjar använda dessa läkemedel är det bra att diskutera det med den vårdande instansen. Om tarmen inte fungerar trots dessa åtgärder är det bra att prata med läkaren om andra alternativa läkemedel. Orsaken kan också vara stopp i tarmen. Detta kräver en bedömning av läkare.

Om förstoppningen innebär ständig och stark smärta, feber, blödning eller snabb uppsvullnad av magen ska man kontakta den vårdande enheten eller jouren på hemorten.



Viktiga telefonnummer:

Sjukskötare:

Kansli:

www.hus.fi/cancercentrum

Haartmansgatan 4
PB 180, 00029 HNS
tfn 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

HNS är Finlands största aktör inom hälso- och sjukvård och den näst största arbetsgivaren i landet. Vår kompetens ligger på internationell toppnivå. Vi producerar tjänster för över 1,6 miljoner invånare i de 24 medlemskommunerna och svarar för sjukvården inom många specialområden på riksnivå. Årligen får cirka en halv miljon patienter inom specialiserad sjukvård vård på våra 23 sjukhus. HNS omsättning uppgår till cirka två miljarder euro och vi har cirka 22 500 yrkesutbildade anställda.

Källor:

Käypähoito-suositus 2019

Saarto ym: Palliatiivinen hoito Duodecim 2015

HÄMÄEN KIRJAPAINO OY