

Blødning fra endetarmen: Er det hæmorider eller tegn på tarmkræft?



Used sheet of bloody toilet paper and a roll on white background, hemorrhoids and rectal bleeding concept.

Det kan føles både skræmmende og tabubelagt at opdage blod i toiletkummen eller på papiret efter et toiletbesøg. Men faktum er, at blødning fra endetarmen er et meget almindeligt symptom, som de fleste oplever på et tidspunkt i livet.

Selvom årsagen ofte er harmløs – som f.eks. hæmorider – er det afgørende aldrig at ignorere det. I denne guide gennemgår vi de mest almindelige årsager, forskellen på symptomerne og hvorfor en tarmundersøgelse er din vigtigste sikkerhed mod tarmkræft.

Hvorfor bløder jeg fra endetarmen?

Der kan være mange årsager til rektal blødning. Farven på blodet og de ledsagende symptomer kan ofte give et praj om, hvor blødningen stammer fra.

1. Hæmorider (Den hyppigste årsag)

Hæmorider er hævede blodkar i eller omkring endetarmen (ligner små åreknuder). De bløder typisk med **frisk, lyst rødt blod**, som ses uden på afføringen eller på toiletpapiret.

- **Symptomer:** Kløe, svie og en fornemmelse af en bule ved endetarmsåbningen.
- **Farlighed:** Ufarligt, men generende.

2. Rift ved endetarmen (Anal fissur)

En lille revne i slimhinden, ofte opstået på grund af hård afføring eller forstoppelse.

- **Symptomer:** Kraftige, stikkende smerter under og efter toiletbesøg samt frisk blod.

3. Tarmkræft (Kolorektal cancer)

Dette er den alvorligste årsag. Blodet er her ofte mørkere og kan være **blandet ind i selve afføringen**.

- **Symptomer:** Ændrede afføringsvaner (skiftevis forstoppelse og tynd mave), uforklarligt væggtab, træthed og mavesmerter.
- **Farlighed:** Alvorligt, men har en god prognose, hvis det opdages tidligt.

Hvornår skal jeg søge læge?

Reglen er enkel: **Blødning fra endetarmen bør altid undersøges af en læge første gang, det opstår.**

Selvom du før har haft hæmorider, kan nye blødninger dække over andre tilstande. Du bør søge læge hurtigt, hvis:

- Afføringen ændrer form eller hyppighed i mere end 4 uger.

- Du føler, at tarmen ikke tømmes ordentligt.
 - Blodet er mørkt eller blandet med slim.
 - Du føler dig usædvanlig træt (tegn på jernmangel/blodmangel).
-

Tarmundersøgelse: Hvad kan jeg forvente?

Mange frygter en tarmundersøgelse, men moderne metoder er hurtige og forbundet med minimalt ubehag. Undersøgelsen er den eneste måde at få vished på.

1. **Lægeundersøgelse:** Lægen mærker efter med en finger (rektaleksploration) for at tjekke for hæmorider eller knuder tæt på åbningen.
 2. **Kikkertundersøgelse (Sigmoideoskopi eller Koloskopi):** En tynd, bøjelig slange med et kamera føres ind i tarmen. Her kan lægen se slimhinden direkte og fjerne eventuelle **polypper** (forstadier til kræft), før de udvikler sig.
 3. **Afføringsprøve (FIT-test):** En test der undersøger for usynligt blod i afføringen.
-

Forebyggelse: Pas på din tarm

Du kan mindske risikoen for både hæmorider og tarmkræft gennem din livsstil:

- **Fiberholdig kost:** Spis masser af fuldkorn, grøntsager og frugt.
 - **Drik vand:** Det holder afføringen blød og forebygger rifter.
 - **Fysisk aktivitet:** Motion stimulerer tarmens bevægelser (peristaltikken).
 - **Gå når du skal:** Hold dig ikke; det øger trykket i endetarmen og kan give hæmorider.
-

Kilder og videnskabelig baggrund (PubMed)

For at sikre korrekt information læner vi os op ad den nyeste forskning og kliniske retningslinjer:

- **Om hyppighed af hæmorider vs. cancer:** *Lohsiriwat V. "Hemorrhoids: From basic pathophysiology to clinical management." World J Gastroenterol. 2012. [PubMed link](#)*

- **Om tidlig opsporing af tarmkræft:** *Kuipers EJ, et al. "Colorectal cancer." Nat Rev Dis Primers. 2015. [PubMed link](#)*
 - **Betydningen af koloskopi som screening:** *Brenner H, et al. "Colorectal cancer." Lancet. 2014. [PubMed link](#)*
-

Læs også

[Kronisk tarmbetændelse \(IBD\)](#)

Læs også

[Divertikler i tarmen](#)