

# Forstoppelse

## Hvad er forstoppelse?

Forstoppelse er symptomgivende træg, hård eller sjælden afføring. 20 % af befolkningen har forstoppelse, og 10 % bruger afføringsmidler. Problemet er mere omfattende hos ældre mennesker. Afføringsvaner er individuelle. Nogle mennesker har afføring flere gange om dagen – andre tre eller fire gange om ugen. Der er ikke nogen skarp adskillelse mellem hvad, der er normalt, og hvad der er unormalt. Man regner med, at det kun er ca. 30 % af os, som har helt regelmæssig afføring med en daglig tømning til fast tid. Selv om der går flere dage mellem hver tømning, behøver det ikke at være unormalt. Det afgørende er, om du oplever gener eller ubehag på grund af træg, hård eller sjælden afføring.

## Hvorfor får man forstoppelse?

Afføringsprocessen er afhængig af to faktorer; tarmens passage og en ”samarbejdsvillig” lukkemuskel.

Passagen i tarmen er afhængig af tarmens aktivitet (peristaltik) samt den fysiske passage ( om der er knuder eller lignende som blokerer passagen. Lukkemusklens rolle er lige så vigtig som tarmens funktion. Smerter ved endetarmen ( for eksempel ved rifter eller smertefulde hæmorider ) kan medfører til kramper i lukkemusklen og passagehindring.

En fiberfattig kost, for lidt væske og for lidt fysisk aktivitet gør, at tarmen stimuleres for lidt, og afføringen skubbes derfor ikke mod endetarmen.

Der er selvfølgelig en del andre årsager til forstoppelse såsom forskellige typer medikamenter, problemer med stofskiftet, problemer med muskulaturen i bækkenbunden, depression og nogle neurologiske sygdomme.

En meget lang tyktarm og/eller en meget langsom tarm kan være en årsag til forstoppelse.

## Hvilke symptomer skal du være særlig opmærksom på?

- Er svimmel, træt eller bleg.
- Har tabt i vægt.
- Bløder fra tarmen (enten som rødt blod eller som sort afføring).
- Skiftevis har diarré og forstoppelse.
- Har haft forstoppelse i over en måned.

---

## Hvordan stilles diagnosen?

Hvis man har ved vedvarende problemer, vil man ofte få foretaget en kikkertundersøgelse af tarmen. I nogle tilfælde vil man også undersøge tyktarmen med mere specielle undersøgelser, der kan vurdere muskel- og nervefunktionen. Det vigtigste er at udelukke andre mere alvorlige sygdomme.

## Hvordan behandles forstoppelse?

De vigtigste principper i behandlingen af forstoppelse er regelmæssige afføringsvaner, en grov og fiberrig kost, rigelig at drikke, regelmæssig motion og eventuelt brug af afføringsmiddel, som øger mængden af afføring.

### Gode afføringsvaner

Den vigtigste behandling ved forstoppelse er at indarbejde faste afføringsvaner. Gå på toilettet, når du føler trang til afføring, hold ikke igen. Har du ingen rytme i tømningerne, skal dette indøves. Gå på toilettet (uanset hvornår) på et bestemt tidspunkt efter et måltid - for eksempel efter morgenmad. Gør du det konsekvent dag efter dag, vil tarmen begynde at samarbejde, og den vigtigste forudsætning for problemfri afføring er opfyldt.

### Grov og fiberrig kost

En grov og fiberrig kost gør, at mere af føden når ned til tyktarmen som ufordøjelig mad. Dette er slaggestoffer, og de udgør størstedelen af afføringen. Rigelig med slaggestoffer virker stimulerende på aktiviteten i tyktarmen. Der dannes mere afføring af blød konsistens, som let tømmes ud.

### Rigeligt at drikke

En medvirkende faktor til forstoppelse er, at mange drikker for lidt. Et ekstra glas vand ved flere af dagens måltider kan korrigere for dette underskud og virke gunstigt på afføringens konsistens. Meget alkohol og kaffe gør afføringen tørrere og hårdere.

### Fysisk aktivitet

Brug kroppen dagligt. Fysisk aktivitet stimulerer tarmen til at fungere.

---

## Afføringsmidler

Forstoppelse kan behandles med tre forskellige typer afføringsmidler:

- Midler med virkning på tarmindholdet.
- Midler med virkning på tarmens bevægelser.
- Midler med lokalvirkning i endetarmen.

Midler med virkning på tarmindholdet virker ved at holde væsken tilbage i tarmen. Herved bliver tarmindholdet mere blødt og kommer til at fylde mere, og det stimulerer tarmens bevægelser. Midlerne skal indtages med rigelig væske for at have god effekt. De er det bedste valg, hvis du har brug for behandling gennem længere tid. Den afførende virkning opnås for nogle af disse midlers vedkommende efter nogle timer. For andre efter 12-24 timer. Flere midler har dog først maksimal effekt efter 2-3 dage.

Stimulerende midler virker stimulerende på muskler og nerver i tarmvæggen, hvorved tarmbevægelserne bliver kraftigere. Samtidig holder de væske tilbage i tarmen og blødgør dermed tarmindholdet. Denne type midler kan være egnede i situationer med akut forstoppelse. Den afførende virkning opnås efter 6-12 timer. Stimulerende midler bør ikke anvendes i længere tid, da de kan virke vanedannende på tarmen. I særlige tilfælde kan du have en aftale med din læge om, at længerevarende brug er nødvendig for dig. Hvis du skal bruge afføringsmiddel, anbefaler man et såkaldt volumenøgende middel. Det er midler, som tiltrækker vand i tarmen, og som fører til, at der kommer mere afføring.

Midler med lokalvirkning i endetarmen anvendes, hvis afføringen er ophobet i endetarmen, eller hvis der er brug for at tømme tarmen inden en tarmundersøgelse eller operation. Midler med lokalvirkning i endetarmen virker ved at blødgøre afføringen eller ved at udløse afføringsrefleksen. Den afførende virkning opnås efter 5-20 minutter. Midlerne bør ikke anvendes regelmæssigt, da de kan forstyrre den naturlige afføringstrang.

## Prognosen?

Forstoppelse er ofte en kronisk tilstand, men næsten altid ufarlig. I de fleste tilfælde kan man behandle forstoppelse med en kombination af livsstilsændring og afføringsmidler. I nogle ganske få tilfælde kræver det andre former for behandling som genoptræning af bækkenbunden eller kirurgi.