

apotek

Forstoppelse



FORSTOPPELSE

Der er mange, som har problemer med at komme af med afføringen. Op mod hver femte oplever problemer med afføringen. Hos ældre udgør det et stort problem. Afføringsproblemer er ikke noget, vi taler ret meget om.

Afføringsvaner er individuelle. Nogle mennesker har afføring flere gange om dagen – andre tre eller fire gange om ugen.

Akut forstoppelse er oftest kortvarigt og uskadeligt, og har sammenhæng med ændringer i din kost eller dit aktivitetsniveau.

Det kan for eksempel være, hvis du er ude at rejse, hvis du ligger i sen-

gen i en periode, hvis du laver hårdt fysisk arbejde eller dyrker motion med stort væsketab, hvis du faster i en periode eller er i færd med at holde op med at ryge.

Når den ændrede situation normaliseres, vil den akutte forstoppelse forsvinde og afføringen vende tilbage til det normale.

Kronisk forstoppelse opstår af en række meget forskellige årsager.

På de følgende sider kan du læse mere om forstoppelse og få gode råd om, hvad du selv kan gøre for at undgå forstoppelse.



ÅRSAGERNE TIL FORSTOPPELSE

Kost og væske: Hvis man ikke drikker nok væske eller spiser mad med et lavt indhold af kostfibre, risikerer man, at trangen til afføring nedsættes. Væske- og fiberfattig kost fylder nemlig for lidt i tarmen til, at det kan stimulere de naturlige tarmbevægelser.

For lidt fysisk aktivitet: Hvis du ikke dyrker motion eller er fysisk aktiv på anden måde, bliver tarmbevægelserne også langsommere, og trangen til afføring nedsættes.

Graviditet: Forstoppelse under graviditeten skyldes både fostrets tryk på tarmene og kroppens produktion af hormonet progesteron, som hæmmer tarmens bevægelser.

Tager man et jerntilskud under graviditeten, kan det også føre til forstoppelse.

Medicin: Flere lægemidler har forstoppelse som bivirkning. Det er foruden jerntilskud visse midler mod halsbrand og sur mave samt stærke smertestillende midler. Vanddrivende medicin kan også føre til forstoppelse, hvis du ikke drikker tilstrækkeligt med væske.

Sygdom: En række sygdomme, blandt andet dissemineret sklerose, for lavt stofskifte og irriteret tyktarm, kan give forstoppelse. Depression kan føre til, at din trang til afføring undertrykkes.

HVORNÅR ER DER TALE OM FORSTOPPELSE?

- o Du har afføring mindre end to gange om ugen.
- o Du skal presse unormalt meget for at få tømt tarmen.
- o Du har fornemmelsen af ikke at være tømt, efter at du har været på toilettet.

MEDICIN MOD FORSTOPPELSE

Forstoppelse kan behandles med tre forskellige typer afføringsmidler: midler med virkning på tarmindholdet, midler med virkning på tarmens bevægelser og midler med lokalvirkning i endetarmen.

Midler med virkning på tarmindholdet virker ved at holde væsken tilbage i tarmen. Herved bliver tarmindeholdet 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 de fleste midlers vedkommende efter

ca. 8-24 timer. Flere midler har dog først maksimal effekt efter 2-3 dage.

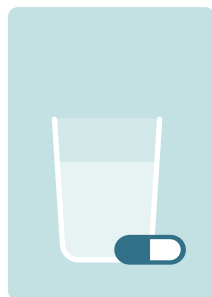
Stimulerende midler virker stimulerende på muskler og nerver i tarmvæggen, hvorved tarmbevægelserne bliver kraftigere. Samtidig holder de væske tilbage i tarmen og blødgør dermed tarmindeholdet. Denne type midler kan være egnede i situationer med akut forstoppelse. Den afførende virkning opnås efter 6-12 timer.

Stimulerende midler bør ikke anvendes i længere tid, da de kan virke vænedannende på tarmen. I særlige tilfælde kan du have en aftale med din læge om, at længerevarende brug er nødvendig for dig.

GODT AT HUSKE ...



App'en Medicinhusker hjælper dig med at tage din medicin til tiden.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

Hvis du er gravid eller ammende, bør du ikke anvende denne type midler uden at have aftalt det med din læge.

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.

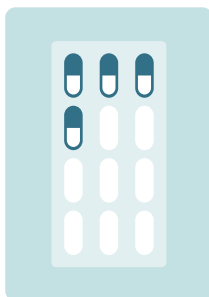
Midlerne bør ikke anvendes regelmæssigt, da de kan forstyrre den naturlige afføringstræng.

Uanset hvilket lægemiddel du bruger, kan det have bivirkninger. På apoteket eller hos lægen kan du få oplysninger om de mulige bivirkninger ved det lægemiddel, du bruger.

Hår børn brug for afføringsmidler? Børn kan også få forstoppelse, men det er sjældent nødvendigt at behandle med medicin. Årsagen til forstoppelsen er sædvanligvis undertrykkelse af afføringstrængen under leg eller ved uhygiejniske toiletforhold på skolen.

Hvis dit barn har brug for et afføringsmiddel, bør du kontakte din læge eller spørge på apoteket.

... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



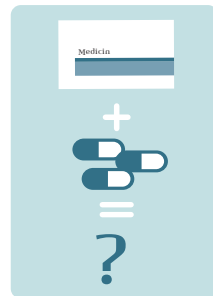
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægsedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

FOREBYG FORSTOPPELSE

Hvis du vil forebygge forstoppelse, er der en række ting, du kan gøre:

- o Drik rigeligt med væske: gerne 1-1,5 liter vand fordelt over hele dagen. Det blødgør tarmindholdet og nedsætter risikoen for forstoppelse.
- o Spis mad med mange kostfibre, for eksempel rugbrød, gryn, grøntsager og frugt. Kostfibre suger væske til sig og gør dermed afføringen mere blød.
- o Vær mest muligt fysisk aktiv i din hverdag – et generelt råd er mindst en halv times motion hver dag. Det forstærker tarmens bevægelser.
- o Gå på toilettet, når afføringstrangen melder sig.

SØG LÆGE

Forstoppelse skyldes oftest banaliteter, men det kan i enkelte tilfælde være tegn på sygdom, for eksempel irriteret tyktarm, for lavt stofskifte eller kræft i tyktarm eller endetarm. Søg læge, hvis du oplever, at du:

- o Ikke har effekt af afføringsmidler.
- o Skiftevis har diarré og forstoppelse.
- o Har ændrede afføringsvaner og er over 45 år.
- o Har sort afføring eller blod på afføringen.
- o Har tabt dig.
- o Oplever svær forstoppelse hos større børn.
- o Oplever forstoppelse hos børn under 2 år.

apotek

VARENØ.: 803371 03/18

PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på apoteket.dk, eller spørg på apoteket.