

# Diarré

af Gerd Johnsen, specialsygeplejerske SD

## 1. Hvad er diarré?

Diarré er en tilstand med for hurtig tarmpassage eller mangelfuld optagelse af vand og salt i tyktarmen. Afføringen er vandtynd til grødet. Den sædvanlige døgnrytme for udskillelse af afføring er ændret til hyppige toiletbesøg. I nogle tilfælde kan der gå ganske kort tid, fra man føler afføringstrangen, til diarréen kommer. Det kan være svært at nå på toilettet i tide. Se figur 1.



Figur 1. Gerd Johnsen: Sammenhænge mellem afføringens konsistens og udskillelsesmulighederne.

## 2. Hvilke symptomer er der ved diarré?

**Akut diarré** kan optræde ved akutte maveinfektioner, f.eks. turistdiarré, forgiftninger eller bivirkninger til medicin. Symptomerne er eksplosive, hyppige, ildelugtende og vandtynde diaréer – op til 10-15 gange i døgnnet. Mange får smerter i maven, feber og føler sig utilpasse, da kroppen kan komme til at mangle vand og salte. Der kan komme afføringstrang, selvom der ikke kommer afføring. Huden ved endetarmen bliver rød og irriteret. Varer denne tilstand ud over 2-5 dage, skal man søge læge.

**Kronisk diarré** – diarré ud over 2 uger – kan optræde ved talrige sygdomme og ved allergi og forstoppelse. Kronisk diarré kan desuden være livsstilsrelateret eller skyldes en medfødt hyperaktiv tarmfunktion. Symptomet diarré skal altid udredes af lægen, da det kan være første symptom på alvorlig sygdom. Hos nogle kan der ikke påvises nogen sygdomsårsag til diarréen. Symptomerne er vandtynd til grødet afføring flere gange dagligt eller blot af og til i forskellige situationer. I nogle tilfælde kommer afføringen så hurtigt, at man bliver afhængig af at være i nærhed af et toilet døgnnet rundt. Typiske symptomer fra kroppen er mavesmerter, ufrivillig afføring, voldsom, uopsættelig afføringstrang, hudproblemer ved endetarmsåbningen, væggtab med forstyrrelser i vand og saltbalancen og ernæringsproblemer. I værste fald kan kronisk ubehandlet diarré føre til social isolation på grund af ufrivillig afføring.

## 3. Hvordan påvirker diarré trivsel og livskvalitet?

Ud over at diarré påvirker den fysiske krop negativt, kan længerevarende diarré ødelægge det psykosociale og seksuelle liv og skabe mistroivsel. Mange beretter om ydmygende og

mindreværdige situationer, når afføring ender i bukserne på et upassende sted. Lugten fra diarréen generer også. For mange mennesker betyder det nedsættelse af trivsel og livskvalitet.

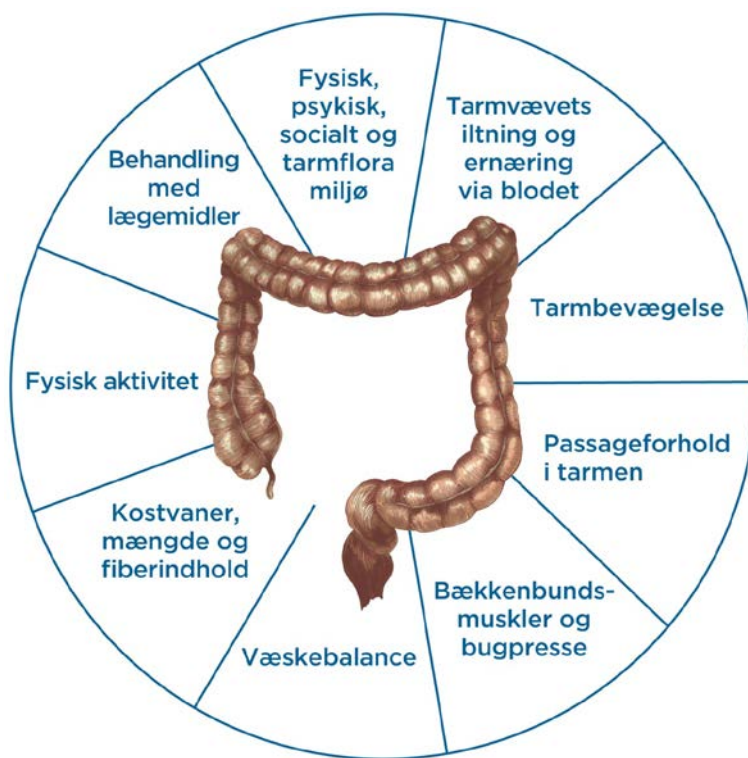
#### 4. Hvor mange lider af diarré?

Akut og kronisk diarré forekommer hyppigt. Kronisk diarré af ukendt årsag forekommer hos ca. 4 procent af befolkningen.

#### 5. Hvorfor får man diarré?

Diarré skyldes en negativ påvirkning af de 9 faktorer, der betinger og påvirker den normale tarmfunktion: drikkevaner, spisevaner, fysisk aktivitet, behandling med lægemidler, fysisk, psykisk og socialt miljø, tarmvævets iltning og ernæring via blodet, tarmbevægelser, passageforhold i tarm, bækkenbundsmuskler og bugpresse. Se figur 2.

Diarré kan have en simpel årsag, men diarré er ofte ledsagesymptom til sygdom, så denne mulighed skal først udelukkes. Ved kronisk diarré, som ikke skyldes en sygdom, er det nødvendig at finde årsagen/årsagerne, f.eks. i livsstilen, da det ellers ikke er muligt at behandle diarréen. I nogle få tilfælde kan årsagen ikke findes og diarréen behandles ud fra symptomerne.



Figur 2. Faktorer, der påvirker den normale tarmfunktion. Kilde: gerdjohnsen.dk

#### 6. Hvad kan du selv gøre?

Det første skridt er at erkende problemet, da det ikke er menneskelige vilkår at få ødelagt sin energi og trivsel af diarré. Problemet bør løses. En enkel, overset ting kan f.eks. være at holde op med at spise ufordøjelig, grov kost, især kerner.

Figur 3 viser, hvad du selv kan prøve at gøre. Husk at føre dagbog over, hvordan dit afføringsmønster og konsistensen på afføringen ændrer sig ud fra figur 1, VAS- Regula®.

DIARRÉ			
Kost	Væske	Motion	Toiletvaner
Spis let fordøjelige kulhydrater, f. eks. hvidt brød, pasta og kartofler.	Drik eventuelt mindre væske ved måltiderne.	Undgå overdreven motion.	
Spis færre kerner og grove plantefibre.			

Figur 3. Hvad kan du selv gøre for at undgå/afhjælpe diarré

## 7. Hvor kan du få hjælp?

Det er ikke altid let at få hjælp til behandling af diarré. Afføring er meget tabubelagt og derfor viger mange tilbage for at tale åbent om problemet.

Du kan vælge at starte med at søge rådgivning for dit afføringsproblem i **Brevkassen på [www.maveguiden.dk](http://www.maveguiden.dk)**, hvor specialsygeplejerske Gerd Johnsen vil give dig råd og vejledning. Alle spørgsmål og svar vil blive publiceret i brevkassen i anonymiseret form, så andre med samme problemer kan søge viden og råd. Brevkassen er åben for alle.

### Find mere information:

[maveguiden.dk](http://maveguiden.dk)

[gerdjohnsen.dk](http://gerdjohnsen.dk)

[vasregula.dk](http://vasregula.dk)