

Forstoppelse

af Gerd Johnsen, specialsygeplejerske SD

1. Hvad er forstoppelse?

Forstoppelse er en tilstand med abnormt langsom tarmpassage og besværliggjort udtømmelse af hård, tør afføring. Den sædvanlige døgnrytme for udskillelse af afføring kan blive forsinket og mange føler sig ikke tømt efter toiletbesøg. Se figur 1.



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

2. Hvilke symptomer er der ved forstoppelse?

Akut forstoppelse kan optræde ved eksempelvis ændringer i levevis - ferierejser, sengeleje og akut sygdom eller bivirkning ved medicin. Symptomerne er manglende udskillelse af tilstrækkelig afføring, hvor mange føler sig oppustede og utilpasse. Ernæringsindtagelsen kan falde, da tarmen er fyldt op.

Pludselig ændring i afføringsmønsteret kan være tegn på alvorlige sygdomme. Hvis afføringsændringen varer ud over 14 dage, skal du søge læge.

Kronisk, langvarig forstoppelse kan skyldes medfødt langsom tarmpassage, levevis – især kost- og drikkevaner – inaktivitet, sygdomme, der beskadiger nervebanerne til tarmfunktionen, bivirkning fra medicin eller dårlige toiletvaner, bl.a. undertrykkelse af afføringstrangen, når den melder sig. Symptomerne er besværlig, tidskrævende og af og til smertefuld udskillelse af afføring. I nogle tilfælde kan man slet ikke komme af med afføringen, selvom den presser sig på. Typiske symptomer fra kroppen er oppustethed, utilpashed, opstød, kvalme, opkastning, manglende ernæringsindtagelse, vægtstigning eller mavesmerter. I værste fald kan man få forstoppelsesdiaré, hvor man ikke kan styre udskillelsen af afføring. Man kan få ufrivillig afføring.

3. Hvordan påvirker forstoppelse trivsel og livskvalitet?

Ud over at forstoppelse påvirker den fysiske krop negativt, kan længerevarende forstoppelse påvirke koncentrationsevne og energi negativt. Nogle oplever også ydmygende og pinlige situationer, hvor afføringen lugter grimt eller tarmene larmer, så andre kan høre det. For nogle mennesker betyder det nedsættelse af trivsel og livskvalitet.

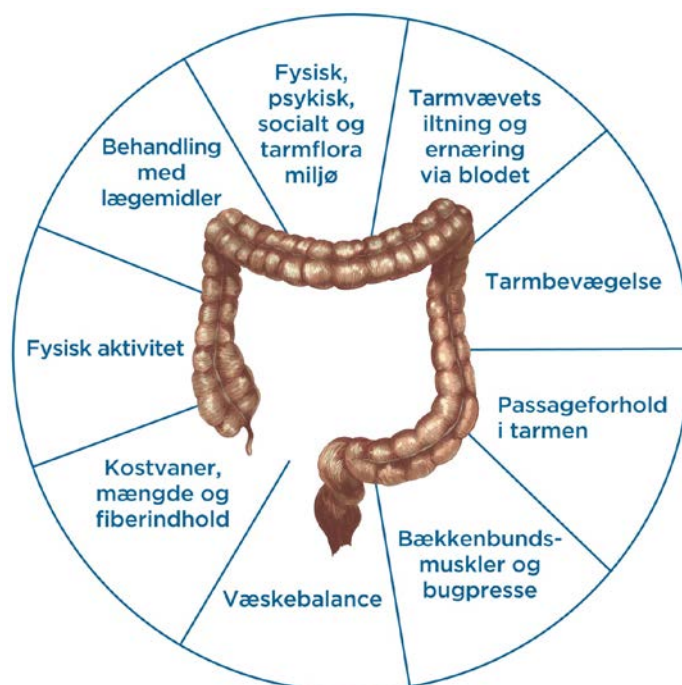
4. Hvor mange lider af forstoppelse?

Forstoppelse forekommer hos alle aldersgrupper og hyppigheden stiger med alderen. Desværre har det vist sig, at hyppigheden også stiger hos børnene. Det skønnes, at 10 til 20 procent af alle danskere lider af forstoppelse i en sådan grad, at de mere eller mindre regelmæssigt tager afføringsmidler.

5. Hvorfor bliver man forstoppet?

Forstoppelse 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 tarmen, bækkenbundsmuskler og bugpresse. Se figur 2.

Forstoppelse kan have en simpel årsag. Dog er årsagerne ofte komplicerede og det er nødvendig at finde årsagen/årsagerne til forstoppelsen, da det ellers ikke er muligt at behandle forstoppelsen.



Figur 2. De 9 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 forstoppelse. Problemet bør løses.

En enkel, overset ting kan f.eks. være at sidde ordentligt på toilettet, se figur 3.



Figur 3. Den korrekte siddestilling på toilettet. Tegning: Pia Olsen

Figur 4 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®.

FORSTOPPELSE			
Kost	Væske	Motion	Toiletvaner
Spis mere fiberholdig mad.	Drik evt. mere væske, dog højst 1,5 liter i døgnet.	Dyrk mere motion.	Forsøg at indarbejde et fast afføringstidspunkt, der passer til din døgnrytme.
Spis regelmæssige måltider.			Sid rigtigt på toilettet.
			Sørg for fred og ro ved toiletbesøg.
			Udskyd ikke toiletbesøg, men gå på toilettet, når du skal.

Figur 4. Hvad kan du selv gøre for at undgå/afhjælpe forstoppelse

7. Hvor kan du få hjælp?

Det er ikke altid let at få hjælp til behandling af forstoppelse. 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 forstoppelsesproblem i **Brevkassen på 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

[Toiletlæsning om forstoppelse](#)

gerdjohnsen.dk

vasregula.dk