

Sådan kan du forebygge og behandle forstoppelse

Du kan forebygge forstoppelse med både afføringsmiddel, kost og motion. Du kan også bruge medicin til at behandle forstoppelse her og nu.

MORFIN KAN VÆRE EN ÅRSAG

Hvis du dagligt tager Morfin eller lignende præparater, kan du få forstoppelse. Forstoppelsen skyldes, at Morfinen hæmmer tarmens bevægelser, så tarminholdet bliver hårdere.

Morfin og morfinlignende stoffer:

- Contalgin®
- Metadon
- Durogesic®
- OxyContin®
- Præparater, som indeholder Kodein, fx Fortamol® og Tramadol.

SÅDAN FOREBYGGER DU FORSTOPPELSE

Du kan forebygge forstoppelse med eller uden afføringsmiddel.

Sådan forebygger du med afføringsmiddel

Det kan være nødvendigt at forebygge forstoppelse med et afføringsmiddel, som modvirker Morfinens påvirkning af tarmen. Det vil sige, at afføringsmidlet skal fremme tarmbevægelserne og blødgøre tarminholdet.

Du kan forebygge forstoppelse ved at bruge et eller flere af disse afføringsmidler:

- **Movicol®.** Du kan tage Movicol® alene eller i kombination med Perilax® eller Laxoberal®.
- **Magnesium.** Tag Magnesium hver aften – vent ikke, til du har forstoppelse.
- **Laxoberal®.** 5-10 dråber dagligt.

- **Perilax®.** 2 tabletter dagligt.
- **HUSK®.** HUSK® er et naturlægemiddel i pulverform, som du kan bruge ved lettere forstoppelse eller diarré. Drys det fx på grød eller surmælksprodukter.

Du kan købe alle disse afføringsmidler i håndkøb på apoteket. Du kan desuden søge tilskud til afføringsmidlerne hos din læge.

Sådan forebygger du uden afføringsmiddel

Du kan holde maven i gang ved hjælp af kost og motion:

- **Drik rigeligt.** Drik 2 liter væske dagligt. Det er bedst at drikke vand.
- **Spis fiberrig kost.** Spis mad med mange kostfibre, fx grøntsager, frugt, fuldkornsbrød og grød.
- **Bevæg dig.** Bevæg dig mest muligt. Tilpas din motion til det, du kan holde til. Det kan fx være små gåture ude eller inde. Bevæg arme og ben, og rejst dig flere gange dagligt fra stolen eller sengen.

Du kan også undgå forstoppelse og nemmere få afføring, hvis du går på toilettet på faste tidspunkter, ikke udsætter toiletbesøgene og tager dig god tid på toilettet. Når du sidder på toilettet, er det desuden vigtigt, at du sidder let foroverbøjet og placerer dine fødder på en lav skammel eller lignende. Det hjælper afføringen på vej.

SÅDAN BEHANDLER DU FORSTOPPELSE

Hvis du har brug for at afhjælpe forstoppelse her og nu, kan du sprøjte Microlax® eller Klyx® ind i endetarmen. Efter et par minutter bliver de hårde knolde i tarmen blødgjort, og du kan nemmere komme af med dem.

Du kan også anvende tarmskylning, tarmmassage eller eventuelt tage mave- og tarmmidlet Primperan®, der kan fremme tarmens bevægelse.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Tværfagligt Smertecenter

Tlf. 97 66 20 30

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag kl. 08.00-14.30

Fredag kl. 08.00-14.00