

Gode råd til at forebygge forstoppelse

Børn og unge med kræft har en særlig stor risiko for at udvikle forstoppelse (obstipation). Forstoppelse er en forstyrrelse af tyktarmens funktion, der medfører hård afføring, som er vanskelig at komme af med. Forstoppelse viser sig, når der kommer hård, knoldet afføring, træg mave, eller der er sjældne toiletbesøg.

Når man behandles for kræft, får man forskellige slags medicin, som påvirker tarmens naturlige funktion. Dermed bliver næsten alle børn og unge desværre forstoppede under behandlingen. Vi oplever, at forstoppelse påfører barnet eller den unge meget smerte og frustration. Forstoppelse kan medføre udsættelse af den ellers livsvigtige kemoterapi. Forstoppelse kan være en medvirkende årsag til længere indlæggelsesforløb.

Behandlingen med kemoterapi og anden medicin kan give mange bivirkninger. Hvis barnet eller den unge får forstoppelse, kan afføringen blive hård og lave rifter ved endetarmsåbningen. Dermed er der en risiko for blodforgiftning, da der er en åben vej fra tarmen til blodbanen. Målet er derfor altid en daglig, lind, blød afføring.

Symptomer på forstoppelse

- Der kommer ikke afføring dagligt.
- Afføringen er hård.
- Der er mavesmerter.
- Der er oppustethed.
- Der er kvalme, nedsat appetit og eventuelt opkastninger.
- Behov for at presse længe for at komme af med afføringen.
- Manglende fornemmelse af at være tørt efter endt toiletbesøg.

Årsager til forstoppelse hos børn og unge i behandling med kemoterapi

- Smertestillende behandling (fx morfin)
- Kvalmestillende behandling (fx Zofran®)
- Kemoterapi (fx vincristin)

- Nedsat fysisk aktivitet
- Nedsat væskeindtag
- Ændrede kostvaner / svingende fødeindtag
- Toiletforhold og -vaner
- Komplikationer (fx mundbetændelse)
- Psykologiske faktorer
- Ignorering af afføringstrang.

GODE RÅD TIL AT UNDGÅ FORSTOPPELSE

Brug Bristol-skalaen dagligt

Afføringens hyppighed og konsistens kan skifte fra dag til dag. Derfor er det vigtigt, at I **dagligt** bruger en afføringskala kaldet Bristol-skalaen. Bristol-skalaen er en internationalt anvendt og anerkendt skala, der kan bruges til at vurdere afføring efter og dermed dosis af afføringsmiddel. Det er vigtigt, at I justerer mængden af afføringsmidlet, så det svarer til, hvilken type afføringen er på Bristol-skalaen, det vil sige at dosis enten øges eller nedsættes afhængig af afføringstypen. Vi tilstræber, at der er daglig, lind afføring svarende til en type 4 – 6 på skalaen.

Bristolskalaen

| | | |
|--------|--|--|
| Type 1 | | Separate hårde klumper, der ligner nødder. |
| Type 2 | | Pølseform, men med klumper. |
| Type 3 | | Ligner en pølse, men med revner på ydersiden. |
| Type 4 | | Ligner en pølse eller orm, smidig og blød. |
| Type 5 | | Bløde klumper med skarpe kanter (let af få ud) |
| Type 6 | | Iturevne småstykker. |
| Type 7 | | Vandig uden klumper. Kun væske. |

Brug afføringsmiddel

Vores erfaring er, at barnet eller den unge næsten altid har brug for afføringsmiddel under et behandlingsforløb.

Fibre i kosten er med til – sammen med væske – at give fylde til afføringen. For at forebygge eller behandle forstoppelse skal man anvende afføringsmiddel. Der findes forskellige typer af afføringsmiddel:

Osmotisk virkende afføringsmiddel:

(der holder på væsken i tarmen)

- Movicol®/Gangiden®/Lacrofarm® (pulver)
- Magnesia (tabletter)
- Laktulose (sirup)

Denne type afføringsmiddel virker kun, hvis der samtidig indtages nok væske.

Peristaltikfremmende afføringsmiddel:

(der fremmer tarmens bevægelser)

- Laxoberal® (dråber)
Vær opmærksom på, at denne type afføringsmiddel kan give luft i maven og mavekneb.
- Klyx® (Må kun bruges i særlige tilfælde og **kun** efter aftale med afdelingens læge).
- Microlax® (klyx)
- Fosfatklyx (indhældning i endetarmen)
Bivirkning: Risiko for rifter eller blødning ved endetarm samt ubehag.

For alle afføringsmidler gælder det, at de skal virke indenfor 1 døgn. Har der ikke været afføring i 1 døgn, skal dosis øges. Er der opstået forstoppelse, tager det desværre ofte mere end 1 døgn, før problemet afhjælpes.

I perioder behandles barnet eller den unge med binyrebarkhormon eller steorid. Her kan fødeindtag og appetit øges voldsomt. Ved større indtag af mad skal man **altid** være opmærksom på, at der tilsvarende skal kvitteres større mængder afføring.

Gode råd til at indtage afføringsmiddel

- Sørg for, at drikkevarerne er kolde – brug eventuelt isterninger.
- Bland ikke afføringsmidlet i en for stor mængde – cirka ½ glas.
- Væsken kan med fordel drikkes med sugerør.

Movicol® kan blandes i:

- Cola
- Appelsinjuice, æblejuice
- Kakaomælk
- Saftevand (stærk).

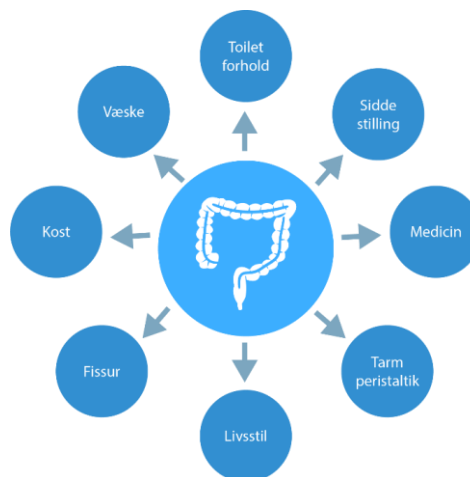
Laktulose kan blandes i:

- Saftevand
- Appelsinjuice, æblejuice, Capri-Sonne
- Cola
- Kakaomælk
- Koldskål
- Yoghurt
- De fleste morgenmadsprodukter.

Prøv jer frem og se, hvad der letter indtaget. Nogle har fx glæde af at fryse is med afføringsmiddel i.

Det er en god idé at sætte en tidshorisont for indtaget, så det ikke kommer til at fylde for meget hele dagen.

Som supplement til afføringsmiddel er det også vigtigt at have fokus på følgende emner, når man tilstræber at holde afføringen lind og undgå forstoppelse:



Drik rigeligt med væske

Indtag af væske er med til at gøre afføringen blødere. Indtaget bør være mellem 1-2 liter per døgn afhængig af alder.

Vand er godt, men må gerne suppleres med juice, saft, mælk, kakaomælk og sodavand.

Spis fiberrig kost

Fiberrig kost er med til at sikre, at afføringens konsistens og vej gennem fordøjelsessystemet bliver lettere.

Eksempler på fiberrig kost:

- Ærter, broccoli, kartofler, gulerødder, avokado
- Hindbær, blåbær, appelsin, tørret frugt, nødder, mandler, svesker
- Peanutbutter, nutella
- Fuldkornsprodukter: Hvidt brød med kostfibre, brød med hvedeklid, fuldkornspasta
- Havregryn, All-Bran Flakes

Gå efter nøglehulsmærkede kornprodukter

Hvis barnet eller den unge spiser fiberholdig kost, skal den indtages sammen med rigelige mængder væske, da det ellers vil have modsatrettet virkning.



Dyrk motion

Fysisk aktivitet stimulerer tarmens naturlige bevægelser. Kan man ikke dyrke motion, er det vigtigt at komme ud af sengen og bevæge sig. Gå gerne små

ture på gangen, hvis barnet eller den unge er indlagt, eller en tur udenfor, hvis I er hjemme. Man kan også lave cykelbevægelser med benene, når man ligger i sengen.

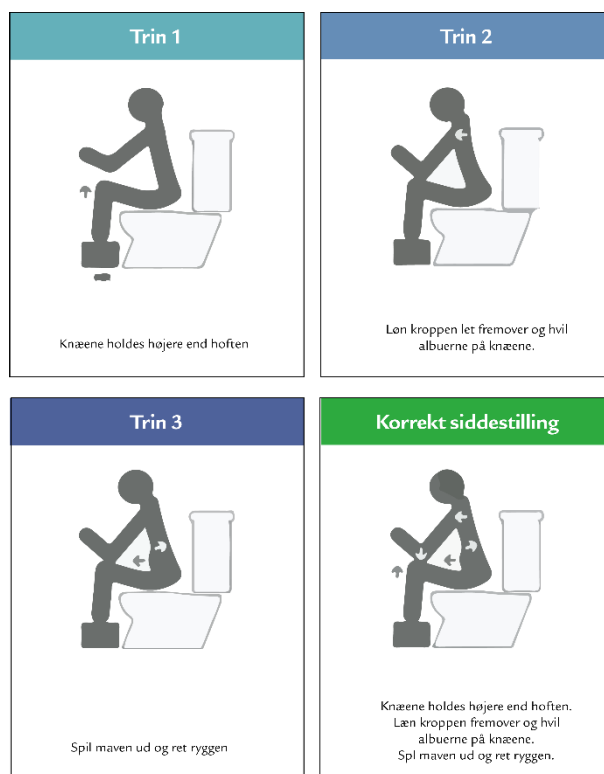
Lyt til kroppen

Barnet eller den unge skal opfordres til at gå på toilettet, så snart der er afføringstrang. Hvis man undertrykker trangen, kan afføringen ophobe sig i tyktarmen og blive hård og svær at komme af med. Jo længere tid afføring opholder sig i tarmen, jo mere hård bliver den – fordi tarmen trækker (absorberer) væske ud af afføringen. Dermed kan det gøre ondt næste gang man skal på toilettet og forsøger at presse afføringen ud. Derfor undertrykker man igen

trangen og udskyder måske toiletbesøget for at undgå ubehag eller smerter. En ond cirkel er opstået.

Sid korrekt på toilettet

Man skal sidde midt på toiletbrættet og læne sig en smule forover. Hvis toilettet er for højt, kan barnet eller den unge med stor fordel anbringe fødderne på en skammel eller lignende. Dermed opnås en optimal siddestilling og barnet/den unge vil opleve, at det er nemmere at komme af med afføringen.



KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Børne- og Ungeafdelingen

Afsnit for Børn og Unge med Kræft og Blodsygdomme
Tlf. 97 66 34 34