

## Gode råd ved kronisk forstoppelse

Du har været i vores ambulatorium, og vi har talt om kronisk forstoppelse. I denne pjece får du gode råd om kronisk forstoppelse og behandling med afføringsmiddel.

Kronisk forstoppelse er mere almindeligt, end man tror. Op mod hver tredje har kronisk forstoppelse. Symptomerne på kronisk forstoppelse kan fx være:

- hård afføring
- behov for at presse for at komme af med afføringen
- manglende fornemmelse af at være tømt
- smerter
- følelsen af, at der er noget, der hindrer afføringen i at komme ud.

Mange oplever også hjertebanken, koldsved, madlede, hovedpine, kvalme, halsbrand og generelt ubehag. Alt sammen er med til at mindske kvaliteten af hverdagen. Enkelte vil opleve at få diarré, såkaldt overløbsdiarré. Denne diarré kan man få, hvis forstoppelsen er så massiv, at kun væske kommer forbi "proppen" af afføring, som ligger i tyktarmen.

Forstoppelse, der er opstået over flere måneder og måske endda år, er ikke noget, der fortager sig i løbet af et par dage. Hvis du følger rådene i denne pjece, vil du dog relativt hurtigt kunne mærke en forskel.

### GODE RÅD OM LIVSSTIL OG FORSTOPPELSE

Der findes nogle basale leveregler, der kan hjælpe på kronisk forstoppelse:

#### Dyrk motion

Du behøver ikke løbe eller cykle for at dyrke motion. Gåture og gymnastik på gulvet er også godt. Bevægelse er med til at holde tarmen velfungerende.

#### Drik rigeligt med væske

Du skal drikke mellem 2 og 3 liter væske, når du er kronisk forstoppet. Det skal du for at få noget fylde på afføringen, så tarmen har noget at arbejde med. Det behøver ikke kun at være vand. Saft, sodavand og juice samt kaffe og te må gerne indgå i væskeregnskabet.

Vær opmærksom på, at osmotisk afføringsmiddel, (et middel, der holder væske inde i tarmen) kun virker, når du drikker væske sammen med det.

#### Spis fiberrigt

Fibre i kosten er sammen med væske med til at give fylde på afføringen. Generelt skal din kost skal være varieret. Du skal spise både grøntsager, frugt, groft brød og/eller loppefrøskaller (HUSK® eller SylliFlor).

### BEHANDLING MED AFFØRINGSMIDDEL

#### Tag afføringsmiddel om nødvendigt

Er ovenstående leveregler ikke nok, er det næste trin afføringsmiddel. Der findes overordnet 3 grupper af afføringsmiddel:

Osmotisk virkende afføringsmiddel (husk væske):

- Magnesia (tabletter)
- Movicol®/Moxlole (pulver)
- Laktulose (sirup)

Peristaltikfremmende afføringsmiddel:

- Laxoberal® (dråber)
- Dulcolax®/Toilax® (tabletter)

Klyx:

- Microlax® (Klyx)
- Fosfatklyx (indhældning i endetarmen).

Generelt skal man kun tage et afføringsmiddel fra hver gruppe. Vi anbefaler, at du starter med loppefrøskaller, da det er nok for mange. Hvis det ikke fungerer, kan du gå videre med et osmotisk virkende afføringsmiddel.

### Tag afføringsmiddel om aftenen, men klyx om morgenen

Afføringsmiddel virker i løbet af 1 døgn. Problemet er ikke løst på et døgn, og hvis der ikke har været afføring i løbet af 1. døgn, skal du øge dosis (se diagrammet sidst i pjecen).

Hvis du tager afføringsmiddel som tablet eller pulver, skal du fortrinsvis tage midlet om aftenen eller til natten, da det så virker den næste morgen eller formiddag. Klyx skal kun tages én gang i døgnet, og det skal i hovedreglen ske morgen eller formiddag.

### Vurdér afføringen med Bristol-skalaen

Afføringens konsistens og hyppighed veksler fra dag til dag. Hele hemmeligheden med afføringsmiddel er, at du kan øge og nedsætte din dosis afhængig af afføringen. Du kan bruge en afføringsskala kaldet Bristol-skalaen til at vurdere afføringen og tilpasse din dosis af afføringsmiddel.

Bagerst i pjecen kan du se et diagram, der kan hjælpe dig med at tilpasse dosis.

### Kontakt eventuelt os eller din egen læge

Hvis behandling med ovenstående midler ikke har god effekt, kan du kontakte din egen læge eller os for at få optimeret din behandling. Hvem du skal kontakte, aftaler vi, når du får denne pjece.

Hvis vi vurderer, at afføringsmidlerne ikke har den ønskede effekt, har vi andre muligheder. Disse er ikke listet her, men hvis det er relevant for dig, vil vi gennemgå dem med dig i ambulatoriet.

## MULIGE BIVIRKNINGER

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, at der er gener forbundet med at bruge afføringsmiddel. Specielt de peristaltikfremmende afføringsmidler kan give mavekneb og luft i maven. Disse bivirkninger aftager, når der er kommet gang i tarmen.

Det er ikke farligt at tage afføringsmiddel – heller ikke gennem flere år. Tarmen bliver ikke afhængig. Den bliver ikke doven og slap. Hvis du oplever at skulle bruge mere og mere afføringsmiddel, er det altså ikke på grund af dit forbrug af afføringsmiddel.

Brug af afføringsmiddel øger ikke risikoen for kræft i tyktarmen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Medicinsk Gastroenterologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 35 05

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Se skemaer på de følgende sider.

TABEL 1: DOSERING AF AFFØRINGSMIDDEL

	Startdosis	Dosis øges ved manglende effekt*	Højere dosis
Loppefrøskaller (HUSK®, SulliFlor) Effekt ses efter 4 uger	10-15 gram dagligt svarende til: 2-3 spsk. med top eller 10-15 kapsler per dag	Øg til maksimal dosis	15 g / 3 spsk. / 15 kapsler Kan tages samlet eller fordeles over dagen
Magnesia Effekt ses efter 1-4 dage	2 tabletter 1 gang dagligt om aftenen eller 2 tabletter 2 x dagligt. Husk at drikke et stort glas væske til.	Øg med 1-2 tabletter per dag ved behov	6 stk. per dag fordelt på 2 stk. 3 x dagligt
Movicol®/Moxalole Effekt ses efter 1-4 dage	2 x pulver 1 gang dagligt eller 2 x pulver morgen og 2 x pulver aften	Øg med 1-2 breve dagligt	6 breve dagligt fordelt på 2 gange (fx morgen og aften)
Laktulose Effekt ses efter 1-4 dage	Overvej at bruge Magnesia eller Movicol® i stedet. Ellers 15 ml 1 eller 2 x dagligt	Øg med 15-30 ml dagligt	60 ml dagligt. Hvis dosis er over 30 ml, skal dosis fordeles på 2-3 gange
Laxoberal®-dråber Effekt ses efter 1-4 dage	10 dråber til natten	Øg med 5-10 dråber dagligt	20 dråber til natten
Toilax®/Dulcolax® Effekt ses efter 1-4 dage	5 mg til natten eller 10 mg til natten	Øg med 5 mg dagligt	10 mg til natten

**\*Symptomerne på manglende effekt af behandlingen er fx:**

- afføring af hård type (type 1 eller 2 på Bristol-skalaen eller forstoppelsesdiarré)
- problemer med at presse afføringen ud
- manglende følelse af at være tømt efter en afføring
- afføring sjældnere end hver 2. dag.

**Målet med behandling for forstoppelse er:**

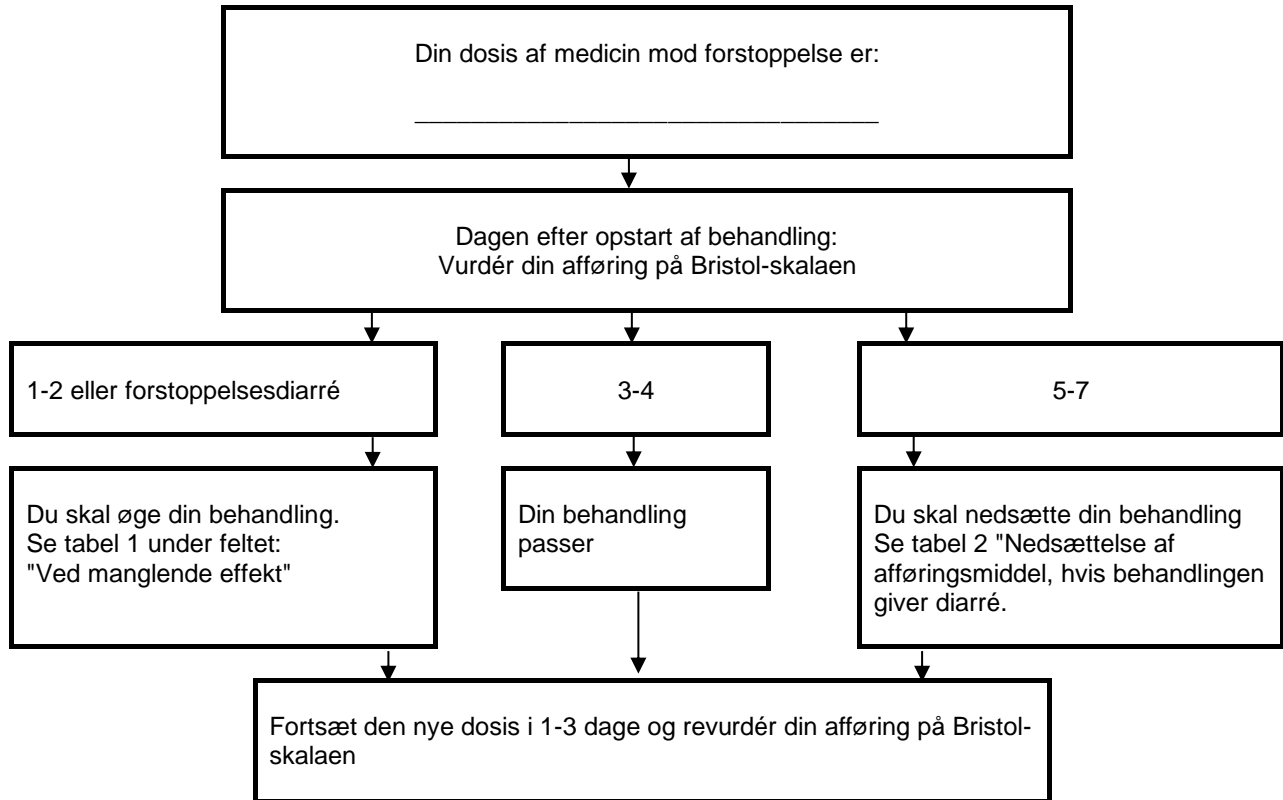
- mindst 1 blød afføring dagligt, som let kan passeres, og en følelse af at være tømt bagefter.

TABEL 2: NEDSÆTTELSE AF DOSIS, HVIS BEHANDLINGEN HAR UDLØST DIARRÉ

Nedsæt først Laxoberal/Toilax-dosis. Hvis det ikke er nok, så nedsæt Magnesia/Movicol-dosis.

Laxoberal®/actilax-dråber	Reducér dosis med 5-10 dråber dagligt
Toilax®	Reducér dosis med 5 mg dagligt
Magnesia	Reducér dosis med 1 tablet dagligt
Movicol®	Reducér dosis med 1 brev dagligt
Laktulose	Reducér dosis med 10-15 ml dagligt

## SÅDAN JUSTERER DU DOSIS



## BRISTOL-AFFØRINGSSKALA

Type 1		Separate, hårde klumper, der ligner nødder
Type 2		Pølseform, men med klumper (hård konsistens)
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 at få ud)
Type 6		Iturevne småstykker (grød)
Type 7		Vandig konsistens uden klumper. Kun væske.