

Forstoppelse

De fleste mennesker har oplevet forstoppelse i kortere eller længere perioder. Mange forskellige faktorer som f.eks. ændring af vaner, rutiner og miljø kan give anledning til ændringer i tarmfunktionen. Mennesker med Parkinsons sygdom er særligt udsatte for at få forstoppelse. Det er af stor betydning at være aktiv i forebyggelsen af forstoppelse, da forstoppelse kan medføre en del ubehag og, at den parkinsonmedicin, som indeholder L-dopa ikke kan virke optimalt.

Hvorfor er parkinsonister mere udsatte for forstoppelse?

Sygdommen medfører, at bevægelserne i mave-tarmkanalen (peristaltikken) bliver langsommere. Herved sker der en øget vandopsugning fra tarminholdet, som bliver hårdt og knoldet, og der kan gå flere dage uden afføring.

Musklerne i bækkenbunden og mellemgulvet bliver parkinsonistiske ligesom alle andre muskler. Dvs de bliver stive og dårligt koordinerede. Disse muskler bruges til udpresning af afføringen, når man sidder på toilettet. Når dette er tilfældet, bliver det svært at presse afføringen ud, også selv om den ikke er hård. Der kan være afføringstrang, men der er dårlig tømning og en fornemmelse af ikke at blive færdig.

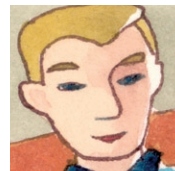
Mangel på motion, ringe mængde væske og kostfibre medvirker til forstoppelse.

Typer af medicin som kan give forstoppelse:

- Smertestillende
- Jerntabletter
- Vanddrivende
- Syreneutraliserende
- Midler mod depression
- Morfinpræparater

Hvorfor bør man undgå forstoppelse?

- Forstoppelse medfører generel utilpashed og dårligt befindende
- Parkinsonmedicin som indeholder L-dopa (Madopar, Sinemet og Stalevo) bliver forsinket i optagelsen. Herved kan effekten af denne medicin blive dårlig.
- Hård afføring kan give hæmorider og rifter ved endetarmen
- Forstoppelse disponerer til galdesten og forhøjet kolesterol
- Der kan komme polypper på tarmvæggen
- En fyldt tarm kan trykke på blæren og derved medføre hyppig vandladning





Sådan kan du forebygge forstoppelse

- Drikke rigeligt – 1,5-2 liter væske om dagen.
- Få motion hver dag.
- Træne og stimulere dine mavemuskler.
- Spise kostfibre (f.eks. kornprodukter, grøntsager, frisk/tørret frugt, groft brød).
- Supplere med fibertilskud (få råd på apoteket om hvilken type du kan vælge).
- Hvis du øger dine kostfibre, skal du huske at drikke ekstra væske samtidigt.
- Spise flere og mindre måltider.
- At starte dagen med et glas vand, en kop te eller kaffe, kan sætte gang i tarmbevægelserne.
- Indøve faste toilettider.
- Gå på toilettet når din parkinsonmedicin virker godt.
- Tage dig god tid på toilettet.
- Sidde med fødderne i gulvet og kroppen let fremadbøjet på toilettet.



Midler mod forstoppelse

Mængden af midler mod forstoppelse er omfattende, og midlerne har forskellig virkningsmekanisme. At vælge det rigtige middel forudsætter derfor, at årsagerne til forstoppelsen bliver afdækket. Virkningen af et afføringsmiddel kan desuden være forskellig fra person til person.

At vælge et forstoppelsesmiddel, som ikke passer til den forstoppelsesproblematik, du har, løser ikke problemet og skaffer dig ærgrelser. Det anbefales derfor, at du **altid taler med din læge**, før du påbegynder en behandling med forstoppelsesmidler.

Forstoppelsesmidler kan inddeles i følgende grupper:





Rumopfyldende midler

Indeholder fibre, som suger vand og derved øger tarmindeholdet. Herved sættes gang i tarmbevægelserne, og afføringen blødgøres.

Midlerne er milde og kan bruges over længere tid. Velegnede til kronisk forstoppelse og som "vedligeholdelsesbehandling" for at undgå at svær forstoppelse (gen-)opstår.

Kan i starten give luft og rumlen i maven, som forsvinder ved fortsat indtagelse.

Virkningen indtræder i løbet af nogle dage.

Det er vigtigt at øge væskeindtagelsen, når man benytter disse midler.

Eksempler: HUSK (loppefrø), Vi-Siblin (Hørfrø), hvedeklid

Osmotisk virkende midler

Forøger tarmindeholdet og blødgør det ved at trække vand ind. Herved stimuleres tarmbevægelserne.

Midlerne er milde og kan benyttes over længere tid. Velegnede til kronisk forstoppelse.

Eksempler: Movicol, Magnesia, Laktulose

Stimulerende midler

Disse stimulerer muskler og nerver i tarmvæggen og holder væske tilbage. Er velegnede til akutte forværringer af kronisk forstoppelse. Virkningen forsvinder ved længere brug. Efter en pause kan virkningen vende tilbage.

Eksempler: Laxoberal, Dulcolax, Perilax, Herbalax,

Kan give mavekneb.

Virker efter 6-12 timer

Lavementer og stikpiller

Anvendes til behandling gennem endetarmen.

Virker ved at stimulere afføringsrefleksens og udtømme det tarmindehold, som har hobet sig op i endetarmen.

Indhældinger har desuden en smørende og blødgørende virkning på tarmindeholdet.

Er velegnede til at udtømme afføring fra endetarmen, men har ingen virkning højere oppe i tyktarmen.

Eksempler:

Lavementer: Glyoktylklyksma, Fosfatklyksma, Olieklyksma, Toilax

Stikpiller: Perilax, Glycerol, Dulcolax

Hvornår virkningen indtræffer er forskelligt for hvert enkelt af disse middel.





“Tommelfinger-strategi”

Princippet for behandling af forstoppelse er at tilpasse behandlingen efter problemets sværhedsgrad og karakter. Populært kan man sige, at man ikke skal skyde gråspurve med kanoner og ikke skyde elefanter med papirkugler. Som tommelfingerregel kan følgende trinvis strategi anvendes. Samtidigt må man udvise tålmodighed, da det kræver tid at få en kronisk forstoppelse under kontrol.

Trin 1: Væske, motion, fiberrig kost

Trin 2: Rumopfyldende midler

Trin 3: Osmotiske midler

Trin 4: Stimulerende midler

På alle trin tilstræber denne behandling at stimulere og øge tarmbevægelserne.

Hvis der samtidigt er ophobning af afføringsmasser i endetarmen, kan behandling med stikpiller eller lavementer tilføjes.

Når en evt. svær forstoppelse er behandlet, kan man med fordel starte “vedligeholdelsesbehandling” med en kombination af Trin 1 og Trin 2.

Hvor kan du få hjælp

Hos din læge:

- Afdækning af årsagen til forstoppelsen og hvilken karakter den har.
- Vurdering af behov for supplerende undersøgelser af din mave-tarmkanal.
- Rådgivning om forstoppelsesmidlers virkning, bivirkning og samspil med andre medikamenter.
- Du skal altid tale med din læge, hvis der er noget i din tarmfunktion, som pludseligt ændrer sig, eller hvis du ikke kan behandle forstoppelsen med enkle midler og i løbet af få dages behandling.

Hos sygeplejersken:

- Rådgivning om forstoppelsesmidlernes virkning, bivirkning og samspil med andre medikamenter.
- Hjælp til forebyggelse og behandlingsplan.
- Rådgivning om kost og fibre.
- Praktisk hjælp til håndtering af behandling.

På apoteket

- Her kan du få råd om de forskellige forstoppelsesmidler.

