



Förebyggande av förstoppning och behandling av förstoppning efter ett dagkirurgiskt ingrepp

Normalt tömmer man tarmen med 8-72 timmars mellanrum. Förstoppning är när tarmen töms mera sällan eller om avföringen är hård eller svår att få fram. Orsaker till förstoppning kan vara att du rör dig för lite, dricker för lite eller att kosten innehåller för lite fibrer.

Efter ett dagkirurgiskt ingrepp kan förstoppning orsakas av att man varit fastande, av de mediciner man fått eller de värkmediciner man använder. Speciellt användning av starkare värkmediciner som opiater (Targiniq®, Oxycontin®) och mediciner som innehåller kodein (Panacod®) kan förslöa tarmfunktionen.

Förebyggande av förstoppning

Kostfibrer minskar förstoppning eftersom de ökar tarminnehållets volym samt binder vatten i tarmen och därmed gör avföringen lösare. I alla produkter från växtriket; spannmål, grönsaker, frukter och bär finns fibrer. Spannmålsfibrer, som finns till exempel i fullkornsbröd och – gröt, ökar tarminnehållet mest effektivt. Målet är att få 30-35 gram fibrer från kosten dagligen. Plommon och fikon innehåller förutom fibrer, ämnen som stimulerar tarmfunktionen. En passlig dos är att på morgonen dricka ett glas med 6-7 plommon upplösta i vatten.

Man bör dricka rikligt med vätska, åtminstone 2 liter om dagen. Detta är speciellt viktigt om man använder kli eller apotekspreparat som fibertillskott. Motion underlättar tarmfunktionen. Magmusklerna masserar tarmen så att den fungerar bättre. Det spelar ingen roll vilken typ av motionsform man utövar. En rask promenad passar utmärkt. Man kan gå en separat längre promenad eller ta det i mindre doser.

Behandling av förstoppning med hjälp av apotekspreparat

Apoteket har flera typer av mediciner mot förstoppning, som innehåller fibrer och ökar tarminnehållets volym. Dessa kan man använda även för en längre tid. (till exempel ViSiblin®, Agiocur®)

Laktulol, laktulos (till exempel Duphalac®) och makrogol är mediciner som binder vätska till tarminnehållet i tjocktarmen. Dessa kan användas mot seg eller trögflytande avföring. Effekten kommer vanligtvis inom några timmar, men kan också ses först efter 1-2 dagar. Det är inte meningen att man ska använda de här medicinerna regelbundet för en längre tid.



Tarmstimulerande mediciner som stenosid (till exempel Exprep®, Pursennid®) och bisakodyl (till exempel Metalax®, Toilax®) används bara tillfälligt för någon dag. De finns att köpas som tabletter, suppositorier eller minilavemang.

Det är speciellt viktigt att sköta om så att tarmen fungerar bra och regelbundet efter hemorrojd eller prostata operation.

Källa: Mustajoki, Pertti (2010): Ummetus, Lääkärikirja Duodecim

Österbottens välfärdsområde • www.osterbottensvalfard.fi • Växel 06 218 1111

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.