

FORSTOPPELSE OG SMERTEMEDICIN



En pjece til personer
med forstoppelsesproblemer

**FORSTOPPELSE ER ET HYPPIGT PROBLEM
BLANDT BÅDE RASKE OG SYGE
OG KAN VÆRE MEGET UBEHAGELIGT.**

**ISÆR I FORBINDELSE MED MEDICINSK
SMERTEBEHANDLING ER RISIKOEN STOR
FOR AT BLIVE GENERET AF DÅRLIG
MAYEFUNKTION.**

Forstoppelse er individuel

Forstoppelse findes i mange variationer, og problemets omfang kan variere fra person til person og gennem et sygdomsforløb.

Som tommelfingerregel skal du gerne have afføring mindst hver 3. dag. Men det er meget individuelt, og det er lige så normalt at have afføring færre eller flere gange om dagen.

Forstoppelse kan defineres som to eller flere af følgende punkter, hvor symptomerne har stået på i mere end tre måneder.

(Lægehåndbogen, www.sundhed.dk):

- Afføring færre end 2-3 gange per uge
- Unormalt meget trykken for at blive udtømt og besvær med at komme af med afføringen
- Hård og knoldet afføring
- Følelse af ufuldstændig tømning af tarmen

Opioider og forstoppelse

Morfin og morfinlignede lægemidler kaldes også 'opioider'. Morfin, tramadol og kodein er blandt de mest anvendte opioider.

Der findes desuden en lang række kunstigt fremstillede lægemidler, som er beslægtet med morfin, for eksempel tramadol, oxycodon, fentanyl, ketogan, buprenorfin, tapentadol og metadon.

Alle opioider kan påvirke og nedsætte tarmens funktion.

Opioider virker på tarmene på to måder:

1. Opioiderne hæmmer tarmenes bevægelser, dvs. peristaltikken. Dette medfører, at tarmindeholdets passage gennem tarmen tager længere tid end normalt. Hermed opsuges mere væske, og afføringen bliver hård og svær at komme af med.
2. Der dannes mindre væske fra selve tarmen, så afføringen ikke glider så let.

Symptomer på forstoppelse

Symptomer på forstoppelse kan være mange – bl.a. oppustet mave, kvalme og opkastning, mavekneb eller mavesmerter, hovedpine, svimmelhed, appetitløshed og madlede, besvær med vandladningen, sure opstød, følelsen af at være forgiftet, depression eller tristhed.

Diarré og pludseligt behov for at komme på toilettet kan også være tegn på forstoppelse. Der kan sidde en hård prop af afføring højere oppe i tarmen og stoppe, mens mere tyndtflydende afføring løber udenom denne prop i tarmen.

Risiko for forstoppelse

Risikoen for forstoppelse øges blandt andet hvis:

- Du får medicin, især smertestillende medicin af opioid-typen
- Du bevæger dig for lidt eller er sengeliggende
- Det er for varmt
- Du drikker for lidt
- Du spiser for fiberfattigt eller for fedt



UNDGÅ FORSTOPPELSE

Der er talrige muligheder for at forebygge og afhjælpe forstoppelse:

- Tag dig god tid til at spise og tyg maden grundigt
- Spis morgenmad - det sætter gang i tarmfunktionen
- Spis regelmæssigt, og gerne små og lette måltider
- Spis groft brød og grøntsager - kostfibre suger væske og blødgør afføringen
- Spis frisk frugt, f. eks. blommer, æbler, rabarber, jordbær
- Spis svesker eller figer
- Drik rigeligt med vand, ikke kun kaffe og te - det blødgør tarmindholdet
- Undgå så vidt muligt fastfood, slik, is, kager, sukker, fedtrig kost og for meget kød
- Gode toiletvaner og -forhold; bedst er det med faste toilettider men ellers gå på toilettet, når trangen melder sig. Giv dig altid god tid på toilettet
- Bevæg dig så meget som muligt, og dyrk gerne daglig motion - det forstærker tarmens bevægelser
- Tilskud af mælkesyrebakterier kan støtte tarmfloraen
- Tilskud af vitaminer og mineraler
- Før eventuelt afføringsdagbog over toilet-besøg og afføringsvaner



Lægemidler til behandling af forstoppelse

Forstoppelse kan forebygges og behandles med afføringsmiddel. Der findes adskillige afføringsmidler i håndkøb og nogle få receptpligtige præparater på markedet. Både håndkøbslægemidlerne og den receptpligtige medicin findes som tabletter, mikstur, pulver, stikpiller og/eller som klyx/lavement (sprøjtes op i endetarmen).

Disse lægemidler virker på forskellig vis på tarmindeholdet eller på tarmens funktion. Hvis et blødgørende middel ikke er tilstrækkeligt, kan det kombineres med et peristaltikfremmende middel.

Måske kan en ændring i din smertestillende medicin – i samråd med din læge – hjælpe på forstoppelsen.

Forstoppelse er uafhængig af medicindosis.

Det hjælper således ikke blot at nedsætte dosis af den smertestillende medicin.

SØG RÅD!

Afføringsproblemer, herunder forstoppelse, kan være svært at tale om. Har du spørgsmål, kan du søge hjælp og rådgivning flere steder:

- På apoteket
- Hos din praktiserende læge
- Hos specialisten, din smertelæge og/eller en mave-tarmlæge
- Hos sygeplejersken
- På Smertelinjen: www.smertelinjen.dk

Her kan du også hente hjælp:



www.faks.dk

SmerteLinjen



Smertelinjens
rådgivningstelefon
60 13 01 01.

Se åbningstider på
www.smertelinjen.dk

"Mange har problemer med forstoppelse, når de tager smertestillende medicin - langt færre taler om det. Det er rigtig ærgerligt at gå rundt med bivirkninger, der kan gøres noget ved, blot fordi det er en tabubelagt bivirkning. Jeg håber, pjecen kan give dig inspiration og gode råd til at finde lindring for din forstoppelse."

Pia Frederiksen, formand for FAKS