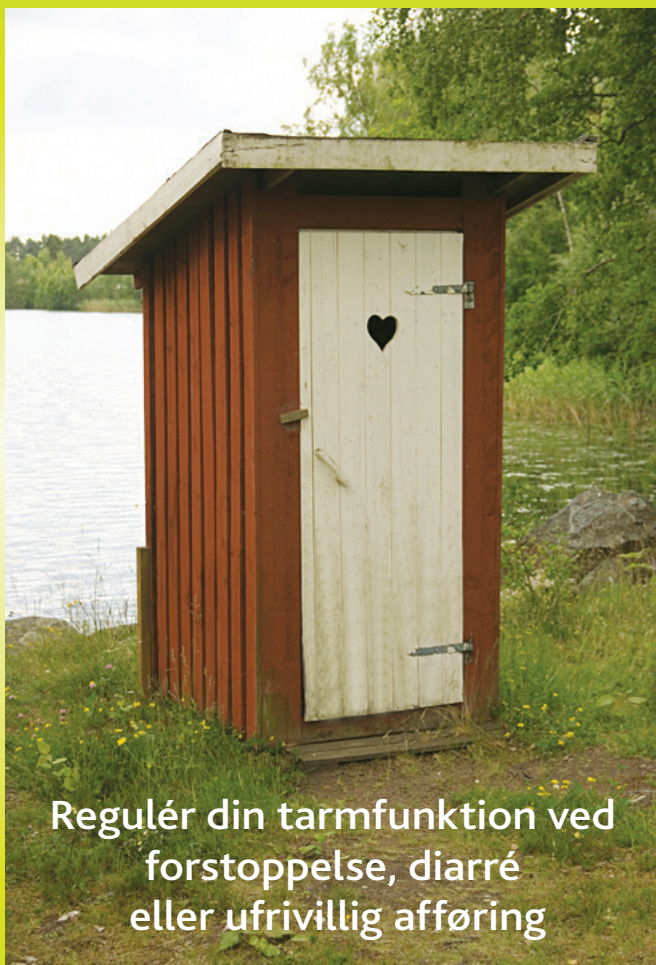




Regulér din tarmfunktion ved
forstoppelse, diarré
eller ufrivillig afføring



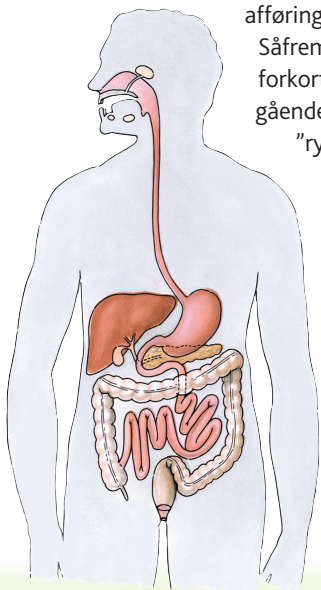
Af specialsygeplejerske SD Gerd Johnsen

Afføringsproblemer

Forstoppelse, diarré og ufrivillig afføring er symptomer, der kan optræde samtidigt eller hver for sig. Ligesom ved ufrivillig vandladning er det en anden sygdom eller en udefrakommende faktor, der kan være årsag til vanskelighederne. Afføringsproblemerne kan være meget komplekse og mange forskellige faktorer kan forårsage generne. Det skønnes, at mange mennesker har forstoppelse i en eller anden grad, og at nogle har diarré uden en påviselig årsag. Antallet af personer med ufrivillig afføring kendes ikke i Danmark, men nyere undersøgelser fra Finland viser, at 5,5 % af befolkningen lider af ufrivillig afføring.

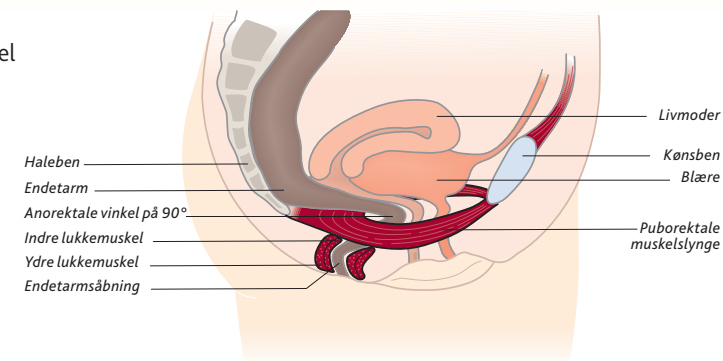
Udskillelse af afføring

Afføringsprocessen er afhængig af flere faktorer såsom afføringens konsistens, tarmens bevægelser, endetarmens kapacitet, lukkemusklerne, bækkenbundsmuskulaturen, følesansen og refleksbaner. Ved tarmens "rytmiske" bevægelser føres tarminholdet gennem tyktarmen og videre over i endetarmen. Endetarmen udspiles, hvilket reflektorisk vil medføre en forbigående afføringstrang, som det dog er muligt at undertrykke. Såfremt afføringstrangen efterkommes, vil tarmen blive forkortet på grund af en sammentrækning af den længdegående muskulatur i tarmvæggen. Ligeledes forstærkes de "rytmiske" tarmbevægelser samtidigt med, at trykket stiger yderligere i endetarmen, idet mavemusklerne (bugpressen) tages i brug. Herefter afslappes den indre og ydre lukkemuskel ved anus, og bækkenbundsmuskulaturen afslappes.



Lukkemusklernes funktion ved tom endetarm

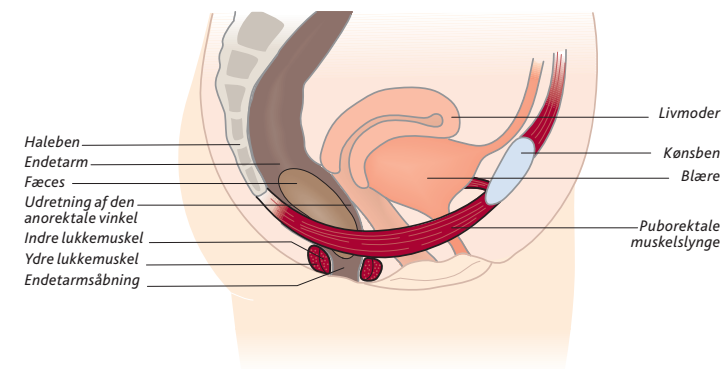
- Sammentrækning af den puborektale muskel frembringer den anorektale vinkel
- Sammentrækning af den indre lukkemuskel
- Sammentrækning af den ydre lukkemuskel
- Dette medfører, at tæthed opretholdes



Lukkemusklernes funktion ved udskillelse af afføringen

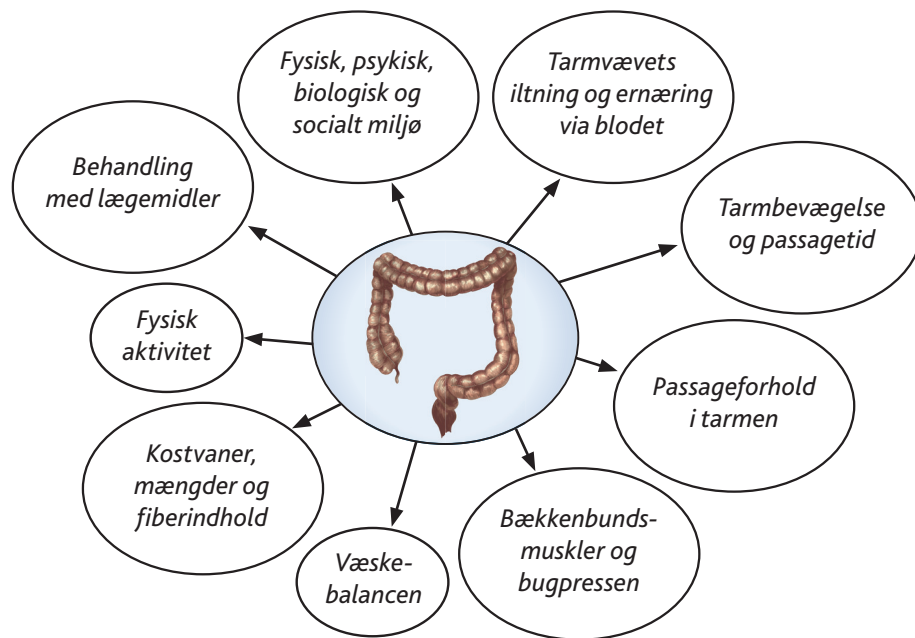
Afføringsprocessen:

- Fornemmelse af afføring i endetarmen:
 - Afslapning af den indre lukkemuskel
 - Afslapning af den ydre lukkemuskel
 - Afslapning af den puborektale muskel
- Udretning af den anorektale vinkel
- Pres fra bugmusklerne
- Afføringen udstødes



Analyse og screening af tarmfunktion

Følgende 9 faktorer kan have indflydelse på den normale tarmfunktion:



1. Væskebalancen

Tyktarmen har stor indflydelse på kroppens væskebalance, idet store mængder vand og salte fra tarminholdet bliver opsuget i tyktarmen. Et lille væskeindtag kan derfor give anledning til forstoppelse. Omvendt kan et overdrevent stort væskeindtag medføre diarré. Der er enighed om, at man bør drikke ca. 1,5 liter væske (kaffe og the tæller også med) pr. døgn ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Ved stor fysisk aktivitet er behovet naturligvis større.

2. Kostvaner (Mængde, art og fiberindhold)

Tarmens funktion er afhængig af, at en passende mængde føde passerer et vist antal gange i døgnet. Ligeledes har kostens sammensætning stor betydning for tarminholdets passagetid og bevægelighed gennem tarmen. Således giver plantefibre i kosten tarmen noget at arbejde med. Såvel for få som for mange plantefibre kan påvirke tarmfunktionen negativt. Et for lavt indhold af plantefibre vil typisk ikke give tilstrækkelig fylde til at sikre en god fremdrift, og forstoppelse kan opstå. Et for stort indhold af grove fibre og kerner kan give luftdannelse, vekslende afføringsmønster, smerter og fiberpropper, hvorved der også kan opstå forstoppelse, diarré eller ufrivillig afføring. En voksen person bør indtage 30 gram fibre pr. døgn ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Kostemner og væske med virkning på tarmen

Forkorter tarmindeholdets passagetid:

- Rigelig væskeindtagelse også til måltiderne
- Fiberrigt brød(*)
- Rå grønsager
- Kålretter og ærteretter
- Frisk frugt: f.eks. blommer, æbler, jordbær, rabarber
- Sukker- og frugtholdig saft og juice i store mængder
- Svesker
- Figenmarmelade
- Alkohol

* Fiberrigt rugbrød/hvedebrød er brød uden kerner, men med "gods" i.

Indhold af plantefibre i ca. 100 g

Rugbrød (fuldkorn, mørkt, lyst)	9 g
Fiberbrød	9 g
Grahamsbrød og andre grove brødsorter	5 g
Franskbrød, rundstykker	4 g
Knækbrød, (hvede, rug)	5-15 g
Havregryn, byggryn	10 g
Spaghetti, (fuldkorn, hvede)	6 g
Ris, brune	2 g
Kartofler	3 g
Rosenkål, porrer, ærter, selleri	4 g
Bønner, broccoli, grønkål	4 g
Gulerødder, blomkål, hvidkål	3 g
Tomater, grøn salat	1,5 g
Bær, bananer	3 g
Æbler, pærer, appelsiner	2 g
Nødder	6 g
Tørrede frugter	15 g

Forlænger tarmindeholdets passagetid**:

- Begrænset væskeindtagelse også ved måltiderne
- Begrænset indtagelse af kernerigt brød
- Hvedebrød/Rugbrød
- Kogte grønsager
- Kartoffelmos
- Ris
- Pasta
- Bananer
- Rå, revne æbler
- A38 og andre mejeriprodukter, der indeholder mælkesyrebakterier

** Anbefales også til sart tarmsystem



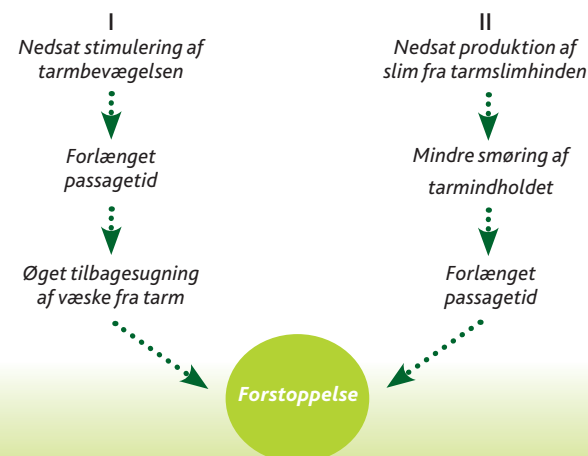
3. Fysisk aktivitet

Fordøjelsen og tarmfunktionen stimuleres af fysisk aktivitet og bevægelse. For lidt motion kan bevirke, at tarmen ikke stimuleres tilstrækkeligt, hvorved tarmbevægelsen nedsættes / passagetiden forlænges, og forstoppelse kan blive en konsekvens. For megen og overdreven motion kan omvendt medføre øget tarmbevægelse og kortere passagetid med diarré og ufrivillig afføring til følge.

4. Behandling med lægemidler

Mange lægemidler og naturprodukter kan have en negativ indvirkning på tarmfunktionen. Det er velkendt, at smertestillende midler, såsom morfin og morfinlignende præparater, hæmmer tarmens bevægelser. Ligeledes kan noget medicin, f.eks. til behandling af depression og Parkinsons sygdom, give anledning til forstoppelse. Såvel forkert valg og brug af afføringsmidler som et egentligt misbrug, kan også medføre afføringsproblemer. Ved afføringsproblemer skal man altid tænke på, om det kan være den indtagne medicin, der kan være årsag til problemet.

Langtidsbehandling med morfin/opioider kan medføre forstoppelse som anført under punkt I og II. Forstoppelsen afhænger af dosis. Afføringsmiddel er derfor obligatorisk ved morfinbehandling.



5. Fysisk, psykisk, biologisk og socialt miljø

Dårlige toiletvaner, uhensigtsmæssige siddestillinger og angst for lyd og lugt er faktorer, der kan give anledning til afføringsproblemer. Således kan såvel forstoppelse som et vekslende afføringsmønster blive resultatet.

Fysisk

F.eks. intet toilet i nærheden eller for høje toiletter, så den optimale siddestilling for udskillelse af afføring ikke er mulig.

Psykisk

F.eks. ændringer i livsstil eller rutiner som f.eks. rejser, stress eller bekymringer samt vekslende arbejdstider.

Biologisk

I nyere tid er der stort fokus på tarmbakteriernes betydning for immunforsvaret og forskellige sygdomme.

Socialt

F.eks. lyd og lugt. Udskillelse af afføring er særlig tabubelagt, idet mange mennesker er bange for at andre enten kan lugte eller høre det. Dette kan medføre, at en person slet ikke kan komme af med afføringen.

6. Tarmvævets iltning og ernæring via blodet

Det er vigtigt, at tarmens slimhinde fungerer godt, således at afføringens passage gennem tarmen går så nemt som muligt. Blodet forsyner tarmen med ilt og næringsstoffer, hvorved cellerne i slimhinden kan varetage deres mange forskellige funktioner. I tyktarmen er det vigtigt, at tarmen kan opsuge vand og producere slim, således at tarminholdet får en fastere konsistens og en glat overflade. Herved lettes passagen igennem tarmen. Tryk fra svulster, åreforkalkning, kemoterapi og strålebehandling kan påvirke tarmslimhindens funktion negativt og resultere i afføringsproblemer som f.eks. forstoppelse, diarré eller ufrivillig afføring.

7. Tarmbevægelse og passagetid

Tarmens bevægelser er påvirkelig af mange forskellige faktorer som f.eks. fysisk aktivitet, kostens indhold af fibre, lægemidler og sygdomme i eller skader på nervesystemet.

Inaktivitet og immobilisering nedsætter tarmbevægelser og kan give forstoppelse. Fysisk aktivitet, i form af en rask gåtur, sætter skub i tarmbevægelserne. Det samme gælder et passende fiberindhold i kosten, idet tarmen herved får noget at arbejde med.

Lægemidler kan påvirke tarmbevægelserne såvel positivt som negativt. Morfin eller morfinlignende stoffer giver ofte forstoppelse, hvorimod antibiotika kan give diarré. Tarmbevægelserne kan påvirkes ved sygdomme i nervesystemet som det f.eks. ses ved Parkinsons sygdom, hvor tarmbevægelserne ændres, således at passagetiden forlænges. Ligeledes kan sukkersyge, ryglidelser og skader på nervesystemet som f.eks. efter en hjerneblødning nedsætte tarmbevægelserne. Skader lokaliseret til vigtige centre i hjernen kan give anledning til et ændret afføringsmønster som medfører forstoppelse, diarré og ufrivillig afføring.

8. Passageforhold i tarmene

Tarminholdet skal kunne passere uhindret og frit igennem tarmen. Ved afklemning af tarmen eller forsnævring kan passagetiden forlænges, og der vil være øget risiko for forstoppelse. Udover forstoppelse kan der opstå smerter, opustethed og en tilstand som kaldes forstoppelsesdiarré. Sygdomme i tarmen og uhensigtsmæssig siddestilling i forbindelse med afføringsprocessen kan også påvirke passageforholdene.

Forhistorien er vigtig

9. Bækkenbundsmuskler og bugpressen

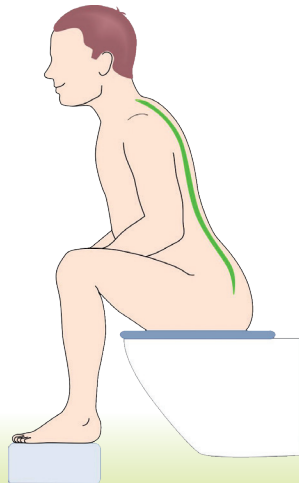
Mange muskler indgår i processen ved udskillelse af afføring. Især musklerne i bækkenbunden er vigtige for både at kunne danne, men også udrette vinklen, når tarmen skal tømme sig. Mange personer har af den ene eller anden grund fået nedsat bækkenbundsmusklernes funktion f.eks. efter fødsler, efter tarmoperationer eller ved overvægt, og det kan give afføringsproblemer.

Det er vigtigt at kigge på, hvilke af de 9 faktorer der kan være påvirkede, for at kunne tilrettelægge de handlinger, der kan afhjælpe afføringsproblemet.

For at behandle og løse afføringsvanskeligheder er det nødvendigt, at du kigger på din levevis og forhistorien til dit afføringsproblem. Herefter kan du foretage en analyse af årsagssammenhænge og ved hjælp af figuren på side 4 finde frem til, hvilke faktorer der er negativt påvirkede og, som du kan regulere på. Afføringsproblemer kan have en simpel årsag. Dog er årsagerne ofte komplicerede, da en eller flere af de 9 faktorer kan være påvirket negativt. I vores kultur er tarmlyde, lugt og manglende kontrol på udskillelsen ikke accepteret. Derfor er der mange mennesker, som undgår at tale om det. Hvis der er ændringer i dit afføringsmønster, blod eller slim i afføringen i mere end 14 dage skal du gå til lægen.

Siddestilling ved defækation

Figuren viser: Sid midt på toilettet, brug evt. en skammel for at kunne bøje i hoftelæddet. Ret dig op, svaj i ryggen og læn dig fremover, strit med halebenet, tage en dyb indånding og udstød afføringen.



Forslag til registrering af dit afføringsmønster

Når du henvender dig til din læge med et afføringsproblem, kan det være en god idé at registrere nedenstående, så din læge bedre kan hjælpe dig med en behandling.

- Hvor ofte går du på toilettet og hvornår i døgnet? (Check din pas-sagetid via majsprøven)
- Hvor lang tid bruger du per toiletbesøg?
- Hvordan er din siddestilling, når du går på toilettet?
- Hvad er din afføringskonsistens / udskillelsetype efter figuren næste side?
- Bruger du afføringsmidler eller stoppende midler? I så fald hvilke? I hvor lang tid, og med hvilke resultater?
- Andre oplevelser, rejser, ændring i levevis, etc.?

VAS-Regula® - en skala for afføringsregulering

Sådan kan afføringsproblemer afhjælpes

VAS-Regula® AFFØRINGSSKALA		gerdjohnsen.dk	
FORSTOPPELSE (afføringstype 1, 2, 3)		DIARÉ (afføringstype 5, 6, 7)	
TYPE	1 2 3	4 5 6 7	
1	1-2	4	5
2	2	6	6
3	3	7	7
4	4	8	8
5	5	9	9
6	6	10	10
7	7	11	11
8	8	12	12
9	9	13	13
10	10	14	14
11	11	15	15
12	12	16	16
13	13	17	17
14	14	18	18
15	15	19	19
16	16	20	20
17	17	21	21
18	18	22	22
19	19	23	23
20	20	24	24
21	21	25	25
22	22	26	26
23	23	27	27
24	24	28	28
25	25	29	29
26	26	30	30
27	27	31	31
28	28	32	32
29	29	33	33
30	30	34	34
31	31	35	35
32	32	36	36
33	33	37	37
34	34	38	38
35	35	39	39
36	36	40	40
37	37	41	41
38	38	42	42
39	39	43	43
40	40	44	44
41	41	45	45
42	42	46	46
43	43	47	47
44	44	48	48
45	45	49	49
46	46	50	50
47	47	51	51
48	48	52	52
49	49	53	53
50	50	54	54
51	51	55	55
52	52	56	56
53	53	57	57
54	54	58	58
55	55	59	59
56	56	60	60
57	57	61	61
58	58	62	62
59	59	63	63
60	60	64	64
61	61	65	65
62	62	66	66
63	63	67	67
64	64	68	68
65	65	69	69
66	66	70	70
67	67	71	71
68	68	72	72
69	69	73	73
70	70	74	74
71	71	75	75
72	72	76	76
73	73	77	77
74	74	78	78
75	75	79	79
76	76	80	80
77	77	81	81
78	78	82	82
79	79	83	83
80	80	84	84
81	81	85	85
82	82	86	86
83	83	87	87
84	84	88	88
85	85	89	89
86	86	90	90
87	87	91	91
88	88	92	92
89	89	93	93
90	90	94	94
91	91	95	95
92	92	96	96
93	93	97	97
94	94	98	98
95	95	99	99
96	96	100	100
97	97	101	101
98	98	102	102
99	99	103	103
100	100	104	104
101	101	105	105
102	102	106	106
103	103	107	107
104	104	108	108
105	105	109	109
106	106	110	110
107	107	111	111
108	108	112	112
109	109	113	113
110	110	114	114
111	111	115	115
112	112	116	116
113	113	117	117
114	114	118	118
115	115	119	119
116	116	120	120
117	117	121	121
118	118	122	122
119	119	123	123
120	120	124	124
121	121	125	125
122	122	126	126
123	123	127	127
124	124	128	128
125	125	129	129
126	126	130	130
127	127	131	131
128	128	132	132
129	129	133	133
130	130	134	134
131	131	135	135
132	132	136	136
133	133	137	137
134	134	138	138
135	135	139	139
136	136	140	140
137	137	141	141
138	138	142	142
139	139	143	143
140	140	144	144
141	141	145	145
142	142	146	146
143	143	147	147
144	144	148	148
145	145	149	149
146	146	150	150
147	147	151	151
148	148	152	152
149	149	153	153
150	150	154	154
151	151	155	155
152	152	156	156
153	153	157	157
154	154	158	158
155	155	159	159
156	156	160	160
157	157	161	161
158	158	162	162
159	159	163	163
160	160	164	164
161	161	165	165
162	162	166	166
163	163	167	167
164	164	168	168
165	165	169	169
166	166	170	170
167	167	171	171
168	168	172	172
169	169	173	173
170	170	174	174
171	171	175	175
172	172	176	176
173	173	177	177
174	174	178	178
175	175	179	179
176	176	180	180
177	177	181	181
178	178	182	182
179	179	183	183
180	180	184	184
181	181	185	185
182	182	186	186
183	183	187	187
184	184	188	188
185	185	189	189
186	186	190	190
187	187	191	191
188	188	192	192
189	189	193	193
190	190	194	194
191	191	195	195
192	192	196	196
193	193	197	197
194	194	198	198
195	195	199	199
196	196	200	200
197	197	201	201
198	198	202	202
199	199	203	203
200	200	204	204
201	201	205	205
202	202	206	206
203	203	207	207
204	204	208	208
205	205	209	209
206	206	210	210
207	207	211	211
208	208	212	212
209	209	213	213
210	210	214	214
211	211	215	215
212	212	216	216
213	213	217	217
214	214	218	218
215	215	219	219
216	216	220	220
217	217	221	221
218	218	222	222
219	219	223	223
220	220	224	224
221	221	225	225
222	222	226	226
223	223	227	227
224	224	228	228
225	225	229	229
226	226	230	230
227	227	231	231
228	228	232	232
229	229	233	233
230	230	234	234
231	231	235	235
232	232	236	236
233	233	237	237
234	234	238	238
235	235	239	239
236	236	240	240
237	237	241	241
238	238	242	242
239	239	243	243
240	240	244	244
241	241	245	245
242	242	246	246
243	243	247	247
244	244	248	248
245	245	249	249
246	246	250	250
247	247	251	251
248	248	252	252
249	249	253	253
250	250	254	254
251	251	255	255
252	252	256	256
253	253	257	257
254	254	258	258
255	255	259	259
256	256	260	260
257	257	261	261
258	258	262	262
259	259	263	263
260	260	264	264
261	261	265	265
262	262	266	266
263	263	267	267
264	264	268	268
265	265	269	269
266	266	270	270
267	267	271	271
268	268	272	272
269	269	273	273
270	270	274	274
271	271	275	275
272	272	276	276
273	273	277	277
274	274	278	278
275	275	279	279
276	276	280	280
277	277	281	281
278	278	282	282
279	279	283	283
280	280	284	284
281	281	285	285
282	282	286	286
283	283	287	287
284	284	288	288
285	285	289	289
286	286	290	290
287	287	291	291
288	288	292	292
289	289	293	293
290	290	294	294
291	291	295	295
292	292	296	296
293	293	297	297
294	294	298	298
295	295	299	299
296	296	300	300
297	297	301	301
298	298	302	302
299	299	303	303
300	300	304	304
301	301	305	305
302	302	306	306
303	303	307	307
304	304	308	308
305	305	309	309
306	306	310	310
307	307	311	311
308	308	312	312
309	309	313	313
310	310	314	314
311	311	315	315
312	312	316	316
313	313	317	317
314	314	318	318
315	315	319	319
316	316	320	320
317	317	321	321
318	318	322	322
319	319	323	323
320	320	324	324
321	321	325	325
322	322	326	326
323	323	327	327
324	324	328	328
325	325	329	329
326	326	330	330
327	327	331	331
328	328	332	332

Råd om medicinsk behandling

Du bør altid først forsøge at løse problemet ved hjælp af væskeregulering, kost, motion og toiletvaner, se figuren på side 13. Der findes forskellige midler til behandling af forstoppelse (afføringsmidler). Ved valg af et afføringsmiddel skal du være opmærksom på produkternes forskellige virkemåde og virkningstid i forhold til, hvornår afføringen ønskes (se figuren på side 15). Tag kun et afføringsmiddel fra hver gruppe. F.eks. et fra gruppen af lægemidler der fremmer tarmbevægelsen evt. suppleret med et afføringsmiddel fra gruppen med virkning på tarmindeholdet, afhængig af kroppens væsketilstand. Vær opmærksom på, om den anvendte dosis er tilstrækkelig til at give afføring. Afføringsmidler bør tages i én dosis og oftest om aftenen cirka 10 – 12 timer før ønsket virkning. Hvis vanlige peristaltikfremmende midler ikke virker eller, hvis tyktarmen er sløv, kan receptpligtige lægemidler ordineres af lægen. Det kan derfor være en god idé at tale med din læge herom. Læs altid indlægssedlen, der følger med produktet, før du begynder at tage det.

Der findes forskellige grupper af afførings- og diarrémidler:

AFFØRINGSMIDLER

Stimulerende midler:

Lægemidler, der virker ved direkte stimulering af tarmbevægelsen. Fremmer udskillelsen af væske fra tarmen og hæmmer optagelsen af salte og vand i tarmen. Serotoninagonister øger muskelkontraktionerne og dermed peristaltikken i tyktarmen. Opioidantagonister blokerer de perifere receptorer i mave-tarm-kanalen og modvirker derved opioidinduceret forstoppelse.

Bulk midler:

Volumenøgende lægemidler, der virker ved at opsuge vand og blødgøre afføringen. Disse kan forårsage forstoppelse, hvis der ikke indtages tilstrækkelig væske.

Osmotiske midler:

Lægemidler, der virker blødgørende på afføringskonsistensen gennem en øgning af vandindholdet i afføringen.

Smørende midler:

Lægemidler, der virker ved at smøre og blødgøre tarmindeholdet.

Endetarms midler:

Lægemidler, der blødgør afføringen eller stimulerer afføringsreflekserne, starter udskillelsen hurtigt.

DIARRÉMIDLER

Stoppende midler:

Lægemidler, der virker ved at hæmme tarmens bevægelse.

Irritationsnedsættende og fortykkende midler:

Produkter, der virker ved at neutralisere de stoffer, der irriterer tyktarmen, eller som opsuger væske og fortykker indholdet.

Mælkesyrebakterier:

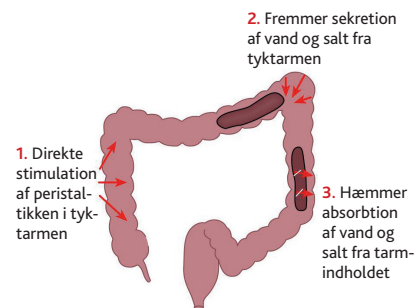
Lægemidler, der normaliserer tarmbakterierne.

Andre muligheder:

Rehydreringsvæske

Afføringsmidlers virkemekanismer

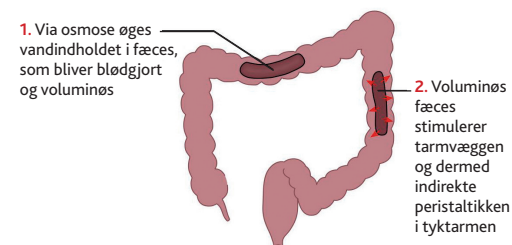
Peristaltikfremmende afføringsmidler: Bisacodyl, natriumpicosulfat m.m.



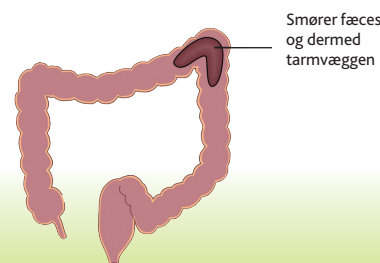
Rumopfyldende afføringsmidler (bulk): Loppefrøskaller

1. Fibre holder på vandet i fæces, og fæces bliver blødgjort. Voluminøs fæces stimulerer tarmvæggen og dermed indirekte peristaltikken i tyktarmen

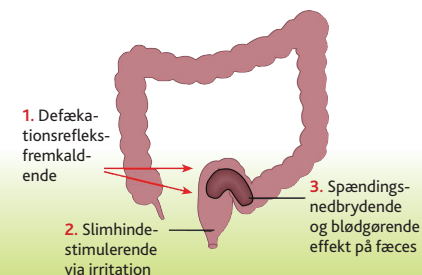
Osmotiske afføringsmidler: Magnesiumoxid, lactulose og macrogoler med elektrolytter



Smørende afføringsmidler: Paraffinolie



Rektale afføringsmidler: Bisacodyl, glycerol, docusat m.m.



Supplerende læsestof

- Johnsen, Gerd: Regulering af tarmfunktion ved obstipation, diaré og afføringsinkontinens. Artikel 1 og 2: Sygeplejersken 2000, nr. 5: side 32 – 58.
- Müller-Lissner SA, Kama MA, Scarpignato C, Wald A: Myths and misconceptions about Chronic constipation. American Journal of Gastroenterology 2004. www.amjgastro.com
- Johnsen, Gerd: Den optimale defækationsstilling giver succes. Sygeplejersken 2007, nr. 9 side 40-44.



Illustrationer: Copyright specialsygeplejerske SD Gerd Johnsen.

Udarbejdet af specialsygeplejerske SD Gerd Johnsen i samarbejde med og støtte fra Sanofi A/S, Lyngbyvej 2, 2100 København Ø, telefon 4516 7000, Medicinsk Information.