

Afføringsproblemer

Forstoppelse, diaré og ufrivillig afføring er symptomer der kan optræde samtidigt eller hver for sig. Vanskeligheder af forskellig type og grad forekommer hos flere end 500.000 danskere, hvor 44.000 lider af ufrivillig afføring (inkontinens), 3 ud af 4, der har problemer, er kvinder.

Der findes 2 typer af afføringsinkontinens; **Urgency**, hvor trangen melder sig pludseligt og voldsomt.
Passiv, hvor afføring løber lige så stille ud, uden at man mærker det.

Normal afføring

Det normale er at man skal af med sin afføring én gang i døgnet. Det er vigtigt at have fred og ro samt at give sig god tid på toilettet.

Ligeledes er det vigtigt med en optimal sidestilling (se figuren på forsiden)

- ✚ Sid midt på toilettet
- ✚ svaj i ryggen
- ✚ læn dig frem
- ✚ brug evt. en fodskammel til fødderne



Boehringer
Danmark A/S Ingelheim

En normal afføring er en brun glat pølse med en spids ende.

Forstoppelse

er blevet en almindelig lidelse, ca. 10% lider heraf. Sygdomme som sclerose, parkinson, lavt stofskifte og apopleksi giver tendens til hård mave.

Medicin som Kalk tilskud, smertestillende (specielt morfin gruppen), antidepressiv og jern kan give hård mave

Hvordan undgår man forstoppelse?

- ✚ Spis groft brød, havregryn, rå grøntsager (kål), frugt (kiwi, svesker og figenmarmelade) hørfrø m.m.
- ✚ Drik 1 - 1 ½ liter væske i døgnet, indtag gerne væske i forbindelse med måltiderne
- ✚ Motion

Midler mod forstoppelse

Rumopfyldende afføringsmidler holder på væsken, øger og blødgør tarminholdet, hvorfor det er vigtigt at drikke tilstrækkelig væske. Eksempler herpå er hvedeklid, Vi-Siblin, HUSK, Laktulose og Magnesia.

Paraffinolie samt glycerin, smører tarmen så afføringen glider lettere, hvis der ikke er slim nok fra tarmslimhinden.

Olier, HUSK, Vi-Siblin og hvedeklid kan tages op til 3 x dagligt, da virkningen skal være jævnt fordelt.

Dulcolax og Laxoberal, stimulerer tarmens bevægelse, og gør at afføringen kommer hurtigere gennem tarmsystemet.

Tag kun afføringsmidler 1 gang i døgnet så der ikke kommer afføring flere gange pr dag.

Du kan altid spørge om råd på Apoteket.

Diaré

er der ligeledes en del der dør med, ca. 4%. Sygdomme som højt stofskifte kan give diaré

Medicin - Antibiotika samt for meget afføringsmiddel kan give diaré.

Man skal endvidere sikre sig at diarreen ikke skyldes forstoppelse. Ved svær forstoppelse kan der danne sig knolde af afføring, som kun tynd afføring kan løbe forbi, dvs. der er diare og forstoppelse samtidig.

Hvordan kan man mindske diaré?

- ✚ Spis lyst brød, kogte grøntsager, ris, pasta, bananer og rå revne æbler, Cultura, Yoghurt og A 38
- ✚ Begræns væskeindtag i forbindelse med måltiderne
- ✚ Undgå overdreven motion

Midler mod diaré

Mælkesyrebakterie stabiliserer tarmens bakterieflora, dette findes i A 38 og i medikamentet Paraghurt

HUSK er et kostfiberpræparat der regulerer afføringen både ved "hård og tynd" mave. Medicin der nedsætter tarmens bevægelser kan forsøges, eksempelvis Imodium og Propiden.

Du kan altid spørge om råd på Apoteket.

Hvor kan du hente hjælp?

Hvis ingen af de ovenstående ting normaliserer mavefunktionen, **SKAL** **egen læge** kontaktes med henblik på nærmere undersøgelse.

Ligeledes kan Holbæk Kommunes kontinents sygeplejerske kontaktes for råd og vejledning
tirsdag – torsdag kl. 8:00 – 10:00
tlf. 72 36 66 15

Ved alle tvivlsspørgsmål er du også altid velkommen til at kontakte os Sundhedsvejledere.



Her kan du også hente hjælp

Inkontinenslinjen for anonym rådgivning
mandag – torsdag kl. 17:00 -20:00,
tlf. 70 20 08 70

Ved afføringsproblemer kan ringes til
specialsygeplejerske
hver tirsdag kl. 17:30 – 18:30
tlf. 48 24 08 34

Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
i Holbæk Kommune
2009

Fungerer maven??

