

Att förebygga och
behandla förstoppning



Visste du detta om förstoppning?

Tarmen töms normalt med 8–72 timmars mellanrum. Vid förstoppning minskar tarmtömningsfrekvensen och man får svårare att tömma tarmen. Ca 1–6 procent av finländarna lider av förstoppning.

Förstoppningssymtom:

- Tarmtömning max tre gånger i veckan.
- Hård avföring, obehaglig känsla i magen.
- Avföringen är kompakt, hård eller torr.
- Det känns obehagligt att tömma tarmen och man blir tvungen att krysta.
- Patienten har en känsla av att tarmen inte töms tillräckligt.

Följande läkemedel kan försvåra förstoppningen:

- Opioider
- Antikolinergiska läkemedel (mediciner som används vid psykoser, inkontinens, Parkinsons sjukdom)
- Sukralfat, antasider
- Diuretika
- Järn
- Verapamil (samt även andra kalciumantagonist i mindre mån)

Att förebygga förstoppning

Du kan förebygga förstoppning med rätt kost, tillräcklig motion och regelbunden tarmtömning.

Fiberrik kost och rikligt med vätska

Förstoppning kan förbyggas genom att äta rikligt av fibrer, frukt, bär och grönsaker. Förstoppning kan lindras även med psyllium och linfrögranulat. Dessa binder vätska i tarmen och underlättar därmed tarmtömningen.

Man bör begränsa intaget av livsmedel som orsakar hård mage, t.ex. ljusa sädeslag, potatis och majs.

Man bör börja använda fiberpreparat försiktigt och öka dosen gradvis, eftersom magen annars kan svälla upp även om förstoppningen lindras. Man bör dricka flera liter av vätska under dagen. Otillräckligt vätskeintag kan påverka effekten av fiberpreparat och/eller andra behandlingssätt negativt. Man kan försöka öka på sitt vätskeintag t.ex. genom att ställa en vattenkanna på bordet på morgonen och se till att kannan är tom på kvällen.

Behandlingen av förstoppning kan effektiviseras med preparat som underlättar tarmfunktionen.

All slags motion hjälper

Förutom vätska och kost kan man även behandla och förebygga förstoppning med motion. Motionen kan aktivera tarmfunktionen. Starka magmuskler gör det lättare att krysta och masserar tarmmassan t.ex. vid gång, vilket får tarmmassan att passera tarmen snabbare.

Vilken slags motion man ägnar sig åt har ingen betydelse. Det lönar sig alltså att utnyttja all slags motion i behandlingen och förebyggandet av förstoppning. Tarmfunktionen kan aktiveras t.ex. med kortare promenader och vardagsmotion.

Regelbunden tarmtömning

Regelbundna tarmtömningar är viktiga. Man kan vänja tarmen att tömma sig regelbundet. Det är ofta möjligt att utlösa avföringsreflexen genom att sitta på toaletten i 20-30 minuter utan brådska t.ex. efter frukosten. Om man inte lyssnar på kroppens egna signaler kan avföringsreflexen störas, vilket kan ge upphov till förstoppning.

Man bör tänka på sin sittställning vid tarmtömningen. Knäna bör vara högre än höfterna. För att hitta den rätta ställningen kan man använda en pall under fötterna.

Avföringsreflexen av patienter med förstoppning är speciellt känslig för störningar, varför det är viktigt att deras tarmtömningsbehov uppmärksammas. Som stöd kan man tillfälligt använda laxerande medel som stimulerar tarmfunktionen. Tarmen kan dock vänja sig vid dessa läkemedel vid långvarig användning och förstoppningsproblemen kan försvåras.

Läkemedelsbehandling vid förstoppning

Förstoppning kan vara långvarig eller tillfällig. Vid förstoppnings-symtom bör man inte skjuta upp behandlingen.

Som behandling av kronisk förstoppning kan man prova laktulos, som samlar vätska i tarmen och underlättar därmed tarmtömningen. Effekten av laktulos varierar individuellt från några timmar till några dygn.

Som läkemedelsbehandling av förstoppning kan man använda fiberpreparat (*Agiocur, Agiolax, Laxamucil, Vi-siblin*) eller osmotiska laxativer (*Duphalac, Duphalac Fruit, Lactulos Ratiopharma, Laxorin, Levolac, Colonsoft, Laxido apelsin, Laxiriva, Movicol, Movicol apelsin, Movicol choklad, Movicol junior plain, Movicol plain, Moxalolo, Pegorion*), eftersom tarmen inte riskerar att vänja sig vid dessa även vid långvarig behandling.

Vid akut eller tillfällig förstoppning kan man använda läkemedel som stimulerar tarmen (*Pursenid ex-lax, Metalax, Tolax, Laxoberon, Resolor*) och lavemang. Vid långvarig användning av dessa kan dock tarmen vänja sig vid läkemedlen och förstoppningsproblemen kan förvärras. Dessa läkemedel är avsedda endast för tillfälligt bruk.

Duphalac är inte bara ett läkemedel mot förstoppning. Duphalac har även en prebiotisk effekt, dvs. gynnsam inverkan på hälsan och immunförsvaret.

Läkemedelsbehandlingen av förstoppning ordinerar alltid individuellt. Du kan även be om råd på ditt apotek.

Konsultera din läkare, om:

- Du lider av långvarig förstoppning.
- Du har även andra symtom, som t.ex. trötthetskänslor eller ovanliga magsmärtor.
- Tarmfunktionen ändras plötsligt och återställs inte.
- Du lider av svår förstoppning som begränsar ditt liv.
- Du behöver läkemedel mot förstoppning under en längre tid.

Skriv upp följande uppgifter inför ditt läkarbesök:

- Hur ofta du tömmer tarmen
- Avföringens konsistens
- Problem med tarmtömningen
- Dina mediciner
- Hur ofta du har haft förstoppningsbesvär
- Dina kost- och motionsvanor
- Om du är tidvis lös i magen

Duphalac® - Okrystade resultat!

Duphalac® hör till de förstoppningsläkemedel som rekommenderas som förstabehandling vid förstoppning. Tarmen vänjer sig inte vid Duphalac® och läkemedlet kan därför användas utan problem även under längre perioder.

Preparatet passar för alla åldrar:

- Nyfödda, spädbarn och barn i lekåldern
- Gravida och ammande kvinnor
- Diabetiker
- Äldre

Duphalac har en prebiotisk effekt på tarmsystemet, dvs. läkemedlet fungerar som en kolhydrat och en energikälla till tarmfloran, vilket kan ha en gynnsam effekt på välbefinnandet och hälsan.

Tillsammans med mikroberna i den gynnsamma tarmfloran kan prebioterna:

- Balansera tarmfunktionen
- Förhindra tillväxten av ogynnsamma bakterier
- Stimulera immunförsvaret
- Påverka mättnadskänslan

Aktiv substans: Laktulos. **Dosering:** Individuell dosering. Det kan ta några (2–3) dagar innan Duphalac ger effekt. Rådfråga alltid läkaren innan du ger preparatet till barn (under 14 år). **Kontraindikationer:** Galaktosemi, tarmobstruktion, tarmpunktering eller risk för tarmpunktering, akut inflammatorisk tarmsjukdom, överkänslighet mot något av innehållsämnen i preparatet. **Biverkningar:** Under de första behandlingsdagarna kan flatulens förekomma. Dessa symtom brukar försvinna vid fortsatt behandling. Diarré och magbesvär kan förekomma framför allt vid användning av högre doser. Dessa kan lindras genom att minska på Duphalac-dosen tills man hittar den rätta dosen. Illamående och kräkningar kan ibland förekomma. Läs noga igenom bipacksedeln. Receptfritt från apoteket. **Ytterligare information:** BGP Products, Bertel Jungs plats 5 c, 02600, Esbo, t. 09-751 84 121. 03022014T

Källor

1. Arkkila, P. Ajankohtaista Lääkärin käsikirjasta. Aikuisen ummetus. Duodecim 2013;129: 1299-1300.
2. Duphalac. <http://www.duphalac.fi/>
3. Mustajoki, P. Ummetus. Terveyskirjasto, publicerat på webben 30.12.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00092
4. Strandberg, T. Ummetuksen ehkäisy ja hoito. Helsingfors stad. Hälsövärdverket. Socialverket. Åtgärdsprogrammet för långtidsvården, publicerat på webben 22.2.2013. <http://www.gernet.fi/artikkelit/1287/ummetuksen-ehkaisy-ja-hoito>

Duphalac®-produkter



Duphalac® oral lösning

Duphalac® oral lösning med mild smak är tillgänglig i olika förpackningsstorlekar.

- 200 ml
- 500 ml
- 1000 ml (grundersättning)

När du köper en flaska Duphalac®, kan du be om en pump som underlättar doseringen och håller flaskan snygg.

- Ergonomisk plastflaska.
- Förpackningen har tillverkats av återvinningsbar HDPE-plast.
- Flaskan är försedd med ett doseringsmått.



Dostabell

ORAL LÖSNING	vuxna	barn 7–14 år	barn 1–6 år	barn under 1 år
begynnelsedos	15–45 ml	15 ml	5–10 ml	högst 5 ml per dygn
underhållsdos	15–30 ml	10–15 ml	5–10 ml	högst 5 ml per dygn



Duphalac® oralt pulver

Behändigt att ta med på resan!



Duphalac® oralt pulver är det enda laktulospreparatet i pulverform.

Pulvret har förpackats i behändiga dospåsar som är lätta att ta med sig.

Duphalac® oralt pulver är färglöst, luktfritt och något sött. Pulvret kan blandas i maten, vatten eller andra vätskor, t.ex. kaffe, te eller gröt.

Dostabell

ORALT PULVER	vuxna	barn 7–14 år	barn 1–6 år	barn under 1 år
begynnelsedos	10–30 g	10 g	3–7 g	oral lösning
underhållsdos	10–20 g	7–10 g	3–7 g	oral lösning

Duphalac® Fruit

Duphalac® Fruit med plommonsmak

Duphalac® oral lösning finns även med plommonsmak i 500 ml:s flaskor. Duphalac® Fruit-flaskan är ergonomisk och tillverkad av återvinningsbar HDPE-plast.

Duphalac® Fruit doseras på samma sätt som Duphalac® oral lösning.



Dostabell

ORAL LÖSNING	vuxna	barn 7–14 år	barn 1–6 år	barn under 1 år
begynnelsedos	15–45 ml	15 ml	5–10 ml	högst 5 ml per dygn
underhållsdos	15–30 ml	10–15 ml	5–10 ml	högst 5 ml per dygn



www.duphalac.fi

Okrystade resultat!

På våra webbsidor hittar du ytterligare information om hela Duphalac®-produktfamiljen och behandlingen av förstoppning.