

Ummetuksen ennaltaehkäisy ja hoito



Tiesitkö tämän ummetuksesta?

Suoli tyhjenee normaalisti 8–72 tunnin välein. Ummetuksessa ulostuskerrat vähenevät ja ulostaminen vaikeutuu. Ummetusta esiintyy noin 1–6 prosentilla suomalaisesta väestöstä.

Ummetuksen oireita:

- Ulostamista harvemmin kuin kolme kertaa viikossa.
- Kova vatsa ja epämiellyttävä tunne vatsassa.
- Uloste on kiinteää, kovaa tai kuivaa.
- Ulostaminen on epämiellyttävää ja siinä joutuu ponnistelemaan kovasti.
- Potilaalle jää tunne, ettei suoli tyhjene kunnolla.

Seuraavat lääkkeet saattavat vaikeuttaa ummetusta:

- Opioidit
- Antikolinergiset lääkkeet (psykoosilääkkeet, virtsankarkailulääkkeet, Parkinsonin taudin lääkkeet)
- Sukralfaatti, antasidit
- Diureetit
- Rauta
- Verapamiili (vähemmässä määrin muut kalsiuminestäjät)

Näin voit ehkäistä ummetusta

Voit ehkäistä ummetusta oikeanlaisella ruokavaliolla, liikunnalla ja säännöllisellä ulostamisrytmillä.

Kuitupitoinen ruokavalio ja runsaasti nesteitä

Ummetukseen auttaa kuitujen, hedelmien, marjojen sekä vihannesten runsas ja säännöllinen syöminen. Ummetusta helpottavat myös psyllium ja öljypitoinen pellavarae, jotka sitovat suolistossa nestettä, joka helpottaa ulostamista.

Ruokavaliossa kannattaa välttää vatsaa kovettavien ruoka-aineiden liiallista käyttöä. Vatsaa kovettavat muun muassa vaaleat viljat, peruna ja maissi.

Älötä kuitupitoisen valmisteiden käyttö pikkuihijaa annoskokoa suurentaen. Kuidun äkillinen lisääminen saattaa aiheuttaa turvotusta vaikka ummetus helpottuisikin. Nesteitä kannattaa juoda päivän aikana useita litroja. Liian niukka nesteiden saanti nimittäin saattaa vaikeuttaa lääkekuitujen ja/tai muiden hoitomuotojen tehoa. Nesteen käyttöä voi yrittää lisätä esimerkiksi laittamalla aamulla täysi vesikannu pöydälle ja juomalla se päivän aikana tyhjäksi.

Ummetuksen hoitoa voidaan tehostaa suolen toimintaa helpottamaan tarkoitettuilla valmisteilla.

Kaikenlainen liikunta auttaa

Liikunta on yksi ummetuksen hoito- ja ehkäisymuodoista nesteiden ja ruokavaliion lisäksi. Suoliston toiminta voi aktivoitua liikunnan avulla. Vahvat vatsalihakset auttavat ponnistelussa ja lisäksi ne esimerkiksi kävellessä hierovat suolen massaa ja jouduttavat näin sen etenemistä suolessa.

Liikunnan laadulla ei ole väliä, joten kaikenlaista liikkumista kannattaa hyödyntää ummetuksen hoidossa ja ehkäisyssä. Muun muassa lyhyet kävelyt ja hyötyliikunta virkistävät vatsan toimintaa.

Tavoitteena säännöllinen ulostusrytmi

On tärkeää pitää ulostamistiheys tasaisena ja totuttaa suolta toimimaan säännöllisesti. Esimerkiksi aamupalan jälkeinen säännöllinen kiireetön istunto 20–30 minuutin ajan voi olla hyödyksi, sillä usein se laukaisee ulostamisrefleksin. Jos elimistön merkkejä ei kuunnella, voivat ulostamisheijasteet vaimentua. Tämä voi aiheuttaa ummetusta.

Ulostamisasentoon kannattaa kiinnittää huomiota. Polvien tulisi olla lonkkien tasoa korkeammalla. Hyvän asennon löytämiseen voi käyttää apuna jalkaraa jalkojen alla.

Ummetuspotilaan ulostamisrefleksi on erityisen altis häiriintymään, joten ulostamis-tarvetta ei pidä laiminlyödä. Tukena voi käyttää tilapäisesti suolen toimintaa kiihdyttäviä ulostuslääkkeitä. Pitkään käytettyinä nämä lääkkeet saattavat totuttaa suolta ja pahentavat ummetusongelmaa.

Ummetuksen lääkehoito

Ummetus voi olla pitkäaikaista tai tilapäistä. Hoitoa ei kannata lykätä, mikäli ummetuksen oireita esiintyy.

Kroonisen ummetuksen hoitoon voi kokeilla laktuloosia, joka kerää suoleen nestettä, jolloin ulostaminen helpottuu. Laktuloosin vaikutus vaihtelee yksilöllisesti muutamasta tunnista muutama vuorokautteen.

Ummetuksen läähoidossa voi käyttää lääkekuituja (*Agiocur, Agiolax, Laxamucil, Vi-siblin*) tai osmoottisia laksatiiveja (*Duphalac, Duphalac Fruit, Lactulos Ratiopharma, Laxorin, Levolac, Colonsoft, Laxido appelsiini, Laxiriva, Movicol, Movicol appelsiini, Movicol chocolate, Movicol junior plain, Movicol plain, Moxalolo, Pegorion*), sillä niihin ei liity pitkäaikaiskäytössä tottumusvaaraa.

Akuutin ja tilapäisen ummetuksen hoitoon voi käyttää suolta stimuloivia lääkkeitä (*Pursenid ex-lax, Metalax, Toilax, Laxoberon, Resolor*) ja peräruisketta. Lääkkeet totuttavat pitkään käytettynä suolta ja pahentavat ummetusongelmaa. Näitä lääkkeitä saa käyttää vain tilapäisesti.

Duphalac ei ole pelkkä ummetuslääke, vaan sillä on myös prebioottinen vaikutus eli se vaikuttaa suotuisasti ihmisen terveyteen ja immuunipuolustukseen.

Ummetuksen lääkehoito määrätään aina yksilöllisesti. Voit kysyä neuvoa myös apteekista.

Kysy neuvoa lääkäriltä, jos:

- Ummetus on jatkuvaa.
- Ummetuksen lisäksi on muita oireita, kuten jatkuvaa väsymystä tai outoja vatsakipuja.
- Mikäli suolen toiminta muuttuu äkillisesti eikä se palaa ennalleen.
- Ummetus on vaikeaa ja rajoittaa elämää.
- Jos lääkityksen tarve ummetuksen hoitoon on jatkuva.

Kirjoita lääkärikäyntiä varten ylös seuraavat asiat:

- Kuinka usein suoli toimii?
- Ulosteen laatu
- Onko ulostamistapahtumassa ongelmia?
- Käyttämäsi lääkkeet
- Kuinka pitkään vaiva on jatkunut?
- Millaiset ruokailu- ja liikunta-tottumukset sinulla on?
- Esiintyykö sinulla ajoittain löysä-vatsaisuutta?

Lähteet

1. Arkkila, P. Ajankohtaista Lääkärin käsikirjasta. Aikuisen ummetus. Duodecim 2013;129: 1299-1300.
2. Duphalac. <http://www.duphalac.fi/>
3. Mustajoki, P. Ummetus. Terveyskirjasto, julkaistu verkossa 30.12.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/tk.koti?p_artikkeli=dlk00092
4. Strandberg, T. Ummetuksen ehkäisy ja hoito. Helsingin kaupunki. Terveysvirasto. Sosiaalivirasto. Pitkäaikaishoidon toimenpideohjelma. julkaistu verkossa 22.2.2013. <http://www.gernet.fi/artikkelit/1287/ummetuksen-ehkaisy-ja-hoito>

Duphalac® - Pinnistämättä voittoon!

Duphalac® kuuluu ummetuslääkkeisiin, joita tulisi kokeilla ensimmäisenä ummetuksen hoidossa. Duphalac® ei veltostuta suolta ja sitä voi käyttää huoletta pidempiäkin jaksoja.

Tuote sopii kaiken ikäisille:

- Vastasyntyneet, taaperot ja leikki-ikäiset
- Raskaana olevat ja imettävät äidit
- Diabeetikot
- Iäkkäät

Duphalacilla on prebioottinen vaikutus suolistossa eli se toimii hiilihydraattina ja energialähteenä suolistoflooralle, mikä voi vaikuttaa suotuisasti hyvinvointiin ja terveyteen.

Yhdessä suoliston hyödyllisten mikrobien kanssa prebiootit voivat:

- Tasapainottaa suolen toimintaa
- Estää haitallisten bakteerien kasvua
- Stimuloida immuunijärjestelmää
- Vaikuttaa kylläisyyteen

Vaikuttava-aine: Laktuloosi. **Annostus:** Annostus on yksilöllinen. Duphalacin vaikutuksen alkamiseen saattaa kulua muutamia (2–3) päiviä. Neuvottele lääkärin kanssa ennen valmisteen antamista lapsille (alle 14-vuotiaalle). **Vasta aiheet:** Galaktosemia, tukos ruoansulatuskanavassa, suolen puhkeaminen tai sen riski, akuutti tulehduksellinen suolistosairaus, yliherkkyys jollekin valmisteen sisältämälle apuaineelle. **Haittavaikutukset:** Ensimmäisinä hoitopäivinä voi esiintyä ilmavaivoja. Nämä oireet katoavat yleensä hoitoa jatkettaessa. Ripulia ja vatsakipua voi esiintyä etenkin suurilla annoksilla. Tilanne voidaan korjata pienentämällä Duphalac-annosta kunnes sopiva annos löytyy. Joskus voi esiintyä pahoinvointia ja oksentelua. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Saatavilla apteekista ilman reseptiä. **Lisätiedot:** BGP Products, Bertel Jungin aukio 5 c, 02600, Espoo, p. 09-751 84 121. 03022014T

Duphalac® -tuotteet



Duphalac®-oraaliliuos

Miedon makuista Duphalac®-liuosta on saatavana eri kokoisissa pulloissa.

- 200 ml
- 500 ml
- 1000 ml (peruskorvattava)

Duphalac®-pullon oston yhteydessä voit pyytää pumpun, joka helpottaa annostelua ja pitää pullon siistinä.

- Muovipullo on ergonomisesti suunniteltu.
- Pakkausmateriaali on kierrätettävää HDPE-muovia.
- Pullossa on mukana annosmitta.



Annostaulukko

ORAALILIUOS	aikuiset	lapset 7–14 v.	lapset 1–6 v.	lapset alle 1 v.
aloitusannos	15–45 ml	15 ml	5–10 ml	korkeintaan 5 ml päivässä
ylläpitoannos	15–30 ml	10–15 ml	5–10 ml	korkeintaan 5 ml päivässä



Duphalac®-jauhe

Kätevästi mukaan matkalle!



Duphalac®-jauhe on ainoa jauhemuotoinen laktuloosivalmiste.

Se on pakattu käteviin annospusseihin, joita on myös helppo kuljettaa myös mukana.

Duphalac®-jauhe on väritön, hajuton ja hieman makea, joten se voidaan myös sekoittaa ruokaan tai sirotella veteen tai muihin nesteisiin esim. kahvin, teen tai aamupuuron joukkoon.

Annostaulukko

JAUHE	aikuiset	lapset 7–14 v.	lapset 1–6 v.	lapset alle 1 v.
aloitusannos	10–30 g	10 g	3–7 g	oraaliliuos
ylläpitoannos	10–20 g	7–10 g	3–7 g	oraaliliuos

Duphalac® Fruit

Luumun makuinen Duphalac® Fruit

Duphalac®-liuos on saatavana myös luumun makuisena 500 ml pullossa. Duphalac® Fruit -pullo on ergonomisesti muotoiltu ja se on valmistettu kierrätettävästä HDPE-muovista.

Duphalac® Fruitin annostelu on sama kuin Duphalac®-liuoksella.



Annostaulukko

ORAALILIUOS	aikuiset	lapset 7–14 v.	lapset 1–6 v.	lapset alle 1 v.
aloitusannos	15–45 ml	15 ml	5–10 ml	korkeintaan 5 ml päivässä
ylläpitoannos	15–30 ml	10–15 ml	5–10 ml	korkeintaan 5 ml päivässä



www.duphalac.fi

Pinnistämättä voittoon!

Internetsivuilta löydät tietoa monipuolisesta
Duphalac®-tuotevalikoimasta ja
ummetuksen hoidosta.