

Förstoppning

Hur ofta man har avföring är individuellt. En del har avföring ett par gånger i veckan andra flera gånger per dag.

Med förstoppning menas att du har svårt att tömma tarmen trots att du vill och att avföringen är hård och trög. Du kan även ha ont, och ibland börja blöda i ändtarmsöppningen när du tömmer tarmen. Det kan också kännas som om tarmen inte tömmer sig ordentligt fast du försöker. Du kan få lös avföring, ont i magen och den kan kännas utspänd. Du kan också bli illamående och tappa aptiten.

Det kan finnas flera anledningar till att du drabbas av förstoppning. Den kan till exempel orsakas av något du har ätit, din sjukdom eller behandlingen av den. Kanske gör din sjukdom att du är mer stillasittande, får ändrade matvanor och att du får i dig mindre vätska vilket kan bidra till förstoppning. Vissa cancersjukdomar och cancerbehandlingar påverkar tarmarna så att de inte fungerar som vanligt och gör att du lättare blir förstoppad. Även vissa läkemedel som ges i samband med cancerbehandling kan orsaka förstoppning. Exempel på sådana läkemedel är morfin, läkemedel mot illamående och vissa blodtryckssänkande läkemedel.

Egenvårdsråd för att undvika förstoppning

- Fiberrik mat har en lösande effekt. Glöm inte att du också måste få i dig vätska eftersom fibrer annars kan verka stoppande. Exempel på livsmedel som innehåller fibrer:
 - Grönsaker, som till exempel morötter, broccoli, blomkål, bönor och ärtor.
 - Frukt, som till exempel kiwi och päron.
 - Torkad frukt, som till exempel katrinplommon, fikon och aprikoser.
 - Fullkornsprodukter, som till exempel fullkornspasta, grovt bröd och grova gryner som havre och vetekli.
- Prova att minska ditt intag av vitt ris och mat med mycket vitt mjöl, som pasta och ljust bröd.
- Drink mer. Du kan till exempel dricka ett extra glas vatten till varje måltid.
- Rör på dig dagligen. Motion och rörelse hjälper tarmarna att arbeta.
- Sittställningen vid toalettbesöket är viktigt. Att höja fötterna genom att använda en pall kan hjälpa.

Om besvären inte minskar finns det läkemedel som kan hjälpa. Prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska så får du råd.

När ska jag kontakta vården?

- Vid besvär som inte går över trots att du har provat att behandla dig själv.
- Om du går ner i vikt.
- Om du har blod i avföringen.
- Om du har mycket ont i magen.