

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Förstoppning

Hur ofta man har avföring är individuellt. En del har avföring ett par gånger i veckan, andra flera gånger per dag. Med förstoppning eller obstipation 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 magen kan kännas utspänd. Du kan också må illa och tappa aptiten.

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

### Råd för att undvika och lindra förstoppning

- Ät gärna fiberrik mat. Exempel på livsmedel som innehåller fibrer:
  - Grönsaker, till exempel morötter, broccoli, blomkål, bönor och ärtor.
  - Frukt, till exempel kiwi och päron.
  - Torkad frukt, till exempel katrinplommon, fikon och aprikoser.
  - Fullkornsprodukter, till exempel fullkornspasta, grovt bröd och grova gryner som havre och vetekli.
- Drink några glas fler än vanligt per dag.
- Ät mindre av vitt ris och mat med mycket vitt mjöl, som pasta och ljust bröd.
- Rör på dig varje dag. Motion och rörelse hjälper tarmarna att arbeta.
- Hur du sitter på toaletten är viktigt. Prova att höja fötterna genom att använda en pall.



*Sitt med fötterna upphöjt på toaletten för att underlätta tömning av tarmen*

Om besvären inte minskar finns det läkemedel som kan hjälpa. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare för att få råd.

### När ska jag kontakta vården?

- Om besvären inte går över trots att du har följt råden.
- Om du går ner i vikt.
- Om du har blod i avföringen.
- Om du har mycket ont i magen.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Förstoppning.