

## Besvär med förändrad avföring – LARS

Du kan få besvär med förändrad avföring efter en operation där man har tagit bort hela eller en del av ändtarmen och därefter kopplat ihop den. Besvären blir oftast värre om du även har fått strålning mot ändtarmen.

Besvären har samlingsnamnet LARS. Det kommer från Low Anterior Resection Syndrome på engelska eller låg främre resektionssyndrom på svenska.

Ändtarmsfunktionen blir aldrig precis som den var före behandlingen, men de flesta får en acceptabel funktion. Ju närmare ändtarmsöppningen skarven (anastomosen) sitter, desto större är risken att du får besvär.

Funktionen kan fortsätta att förbättras i flera år efter operationen.

### Symtom

Du kan ha följande symtom:

- Brådskande trängningar till avföring, alltså att du upplever att du måste rusa till toaletten när det tränger på.
- Fragmenterad avföring, alltså flera avföringar under några timmar.
- Läckage av gas eller avföring.
- Oregelbunden avföring – vissa dagar flera gånger, andra dagar ingen alls.
- Känsla av att du inte kan tömma tarmen helt.

Du kan ha vissa eller alla dessa symtom i olika grad. Hur besvärande symtom du upplever är individuellt.

Här får du några råd om hur du kan hantera besvären. Många av råden kan hjälpa dig, medan andra inte hjälper alls. Prova ett råd i taget under en tid, så att du märker om det fungerar.

### Toaletträning

Det är besvärligt att uppleva att du måste skynda till toaletten varje gång det tränger på till avföring. Du kan lära din kropp att inte reagera starkt på varje trängning. Försök att fördröja tömningen av tarmen och inte rusa till toaletten direkt när du känner en trängning. Försök i stället att stå eller sitta still, andas djupa andetag och vänta tills trängningen avtar. Detta går förmodligen inte vid första eller andra försöket, men gradvis kommer du att kunna öka tiden och avståndet till toaletten. Ha tålamod, för trängningar kan förbättras i många år efter cancerbehandlingen.

Hur du sitter på toaletten är viktigt. Prova att höja fötterna genom att använda en pall.

### Tarmreglerande medel

Om din tarm inte fungerar bra bör du ta ett tarmreglerande fiberpreparat. Exempel på sådana är psylliumfrön som du köper i vanlig mataffär eller på apotek, och så kallade bulkmedel som kan köpas receptfritt eller förskrivas av läkare. Fiberpreparatet ökar volymen på tarminnehållet och gör det mer sammanhängande. Du kan ta fiberpreparatet på morgonen och eventuellt mitt på dagen. Ta inte fiberpreparatet samtidigt som andra läkemedel, utan åtminstone 30 minuter före.

Tabletter som innehåller loperamid hjälper mot lös avföring och läckage. De gör tarminnehållet fastare och lugnar tarmen. Börja med 1/2–1 tablett 30–60 minuter före måltid. Öka dosen om avföringen är lös. Minska dosen om du blir förstoppad. Om du har trängningar till avföring på natten kan du ta 1–2 tabletter innan du lägger dig för att sova. Du kan ta upp till 8 tabletter per dygn. Var uppmärksam på tecken till förstoppning och minska då dosen.

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

#### Lavemang

Om du inte kan tömma tarmen helt eller har fragmenterad avföring, kan du prova små vattenlavemang med en speciell gummibehållare. Fråga din kontaktsjuksköterska om du vill testa. Om tarmen fortfarande inte fungerar går det att tömma tarmen med ett riktigt lavemang. Prata med din kontaktsjuksköterska.

Det finns också minilavemang för att bättre kunna tömma tarmen.

#### Råd om kost

Det är oklart hur stor roll kosten spelar, men dessa råd kan hjälpa:

- Tugga maten noga.
- Ät små måltider flera gånger om dagen, 5–6 gånger. Att hoppa över måltider kan förvärra lös avföring och ge mer gaser.
- Fiberrik mat kan hjälpa för vissa, medan andra blir sämre av det.
- Probiotika, till exempel yoghurt eller juicer med levande bakteriekultur, kan hjälpa.
- Drick helst mellan måltider och efter måltiden. Drick hellre i små klunkar än mycket på en gång.
- Koffein och alkohol kan förvärra symtomen. Om det gäller dig, överväg att avstå från detta.
- Mjölksprodukter innehåller laktos som kan orsaka magbesvär och diarré hos vissa. Om du upplever sådana symtom, prova laktosfria produkter.

#### Tips på saker att ha med dig

- Skydd för underkläderna såsom trosskydd eller inkontinensskydd.
- Våtservetter.
- Hudskyddande salva, så kallad barriärsalva.
- Tabletter mot diarré.
- Extra underkläder.