

# OBSTIPASJON (FORSTOPPELSE) – forebygging og behandling

Treg avføring og forstoppelse forekommer hyppig ved kreftsykdom eller hos pasienter som er under kreftbehandling. Årsakene kan være sammensatt, men forstoppelse gir ofte store plager og kan medføre sykehusinnleggelse. Forebyggende behandling er derfor av stor betydning.

**Det er viktig at du snakker med sykepleier for å få råd og veiledning.**

Noen årsaker til treg avføring / forstoppelse:

- Kreftsykdom i mage og tarm kan vanskeliggjøre passasjen gjennom tarmen.
- Cellegiftbehandling – noen cellegifter påvirker tarmfunksjonen
- Medikamenter (f.eks. enkelte kvalmestillende og smertestillende medikamenter)

Symptomer:

- Treg / hard avføring, vanskelig med å få tømt deg
- Magesmerter
- Luftplager

**Forebyggende regime:**

- Fiberrik kost, frukt, grønnsaker, fysisk aktivitet og rikelig drikke er viktig, men ofte ikke tilstrekkelig til å opprettholde god tarmfunksjon.
- **Ikke vent for lenge før du tar avføringsmiddel. Det er ofte nødvendig å kombinere mykgjørende medikamenter med medikamenter som øker tarmbevegelsen.**

**Når du merker at avføringen blir tregere starter du med:**

- **Lactulose (Duphalac)** mixtur / olje 10-30 ml, 2-3 ganger pr. dag. Virker mykgjørende på avføringen.

**Eller:**

- **Movicol** pulver. Blandes ut i vann og drikkes, 2-3 doser pr. dag. Virker mykgjørende på avføringen.

Enkelte pasienter kan oppleve å få mye luft i magen når de bruker Lactulose, da kan du prøve Movicol.

- **Laxoberal** 15-20 dråper (kan blandes ut i litt vann), 1-3 ganger pr. døgn. Øker tarmbevegelsen.

Du kan velge å ta det enkelte medikament alene, men det er ofte lurt å kombinere mykgjørende medikamenter med medikamenter som øker tarmbevegelsen.

Du kan få resept av lege på avføringsmiddel, men det kan også kjøpes reseptfritt på apotek.

Dersom diaré oppstår, lar du være å ta avføringsmiddel i 1-2 dager. Deretter starter du opp i en lavere dose.

**Ta kontakt med sykepleier for råd og veiledning.**

**Ved OPPSTÅTT forstoppelse:**

**Ta kontakt med sykepleier på poliklinikk eller sengepost.**

- **Fortsett forebyggende regime**
- **Movicol** pulver: 2 poser hver annen time i 6 timer (totalt 8 poser)

**OBS! Ta kontakt med sykehus hvis du får sterke magesmerter.**

*Referanser:*

*Håndbok i lindrende behandling. Lindring i Nord, UNN*