

Förstoppning

Hur definieras förstoppning?

Förstoppning uppträder som ett symptom eller grupp av symptom som varierar från person till person. Detta gör det svårt att ge en exakt definition av tillståndet. Människor oroar sig ofta för att vara förstoppade när de inte har haft någon tarmtömning på en eller två dagar, men detta kan vara helt naturligt. Vissa friska människor tömmer tarmen bara tre gånger i veckan.

Allmänt sett anses en person ha förstoppning när hon/han

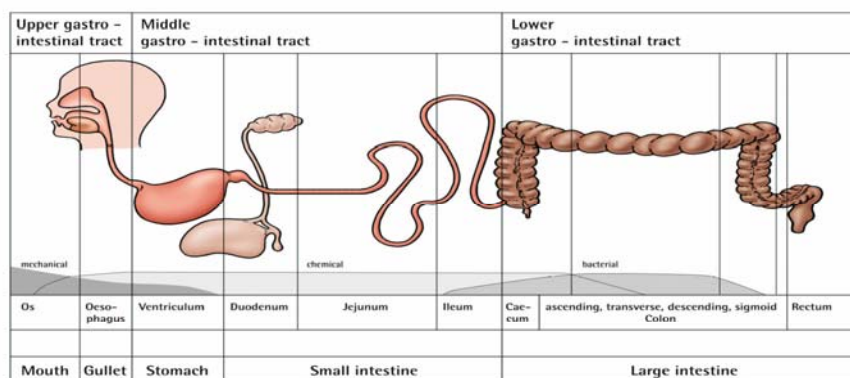
- **har färre än tre tarmtömningar per vecka**
- **måste anstränga sig kraftigt för att tömma tarmen**
- **har hård/klumpig avföring.**

Förstoppning kan antingen vara akut eller kronisk.

- **Akut förstoppning** är tillfällig, inträffar plötsligt och är vanligtvis en reaktion på en särskild orsak. Kroppen kan mycket ofta återgå till en normal rytm på några dagar och vid behov kan medicin tas för att underlätta denna process.
- **Kronisk förstoppning** är ett ihållande problem och det är då viktigt att uppsöka läkare för att avgöra vilken behandling som är bäst.

Vad orsakar förstoppning?

Normal matsmältning



Bildtexter:

Upper gastro-intestinal tract - Övre mag-tarmkanalen

Middle gastro-intestinal tract - Mellersta mag-tarmkanalen

Lower gastro-intestinal tract - Nedre mag-tarmkanalen

mechanical - mekanisk
chemical - kemisk
bacterial - bakteriell
Os - mun
Oesophagus - matstrupe
Ventriculum - magsäck
Duodenum – tolvfingertarm (del av tunntarmen)
Jejunum - tomtarmen (del av tunntarmen)
Ileum – del av tunntarmen
Caecum - blindtarm
ascending, transverse, descending, sigmoid colon - Uppåstigande, tvärgående, nedåtgående, sigmaformad tjocktarm
Rectum - ändtarm
Mouth - mun
Gullet - matstrupe
Stomach - magsäck
Small intestine - tunntarm
Large intestine – tjocktarm/grovtarm

Den mänskliga matsmältningsprocessen ger våra kroppar de näringsämnen vi behöver för att leva. Att tugga och svälja maten är de första stegen i en lång process. I varje steg separeras matens livsviktiga näringsämnen från den oanvändbara massa som slutligen elimineras från kroppen.

Maten som har tuggats i munnen drivs sedan fram genom resten av matsmältningssystemet med hjälp av speciella muskler som går längs med hela systemet. Musklerna dras samman i våglikande rörelser (peristaltik) som blandar maten med kroppens matsmältningsvätskor och pressar innehållet framåt. Maten förflyttar sig från munnen ned genom matstrupen och in i magsäcken, där den bryts ned till lättsmälta beståndsdelar. Magsäcken tömmer sedan successivt och långsamt innehållet i tunntarmen, där den största andelen av näringsämnen från maten absorberas. Det resterande innehållet pressas sedan in i grovtarmen, där återstående näringsämnen och överskottsvatten avlägsnas.

Grovtarmens huvuduppgift är att absorbera återstående mineraler som ännu inte har absorberats av tunntarmen, samt överskottsvatten från innehållet. Till skillnad från magsäcken och tunntarmen använder inte grovtarmen några matsmältningsvätskor. Istället bryter naturligt förekommande bakterier ned materialet och hjälper till att frigöra de återstående näringsämnen. Peristaltiken trycker långsamt fram materialet längs med grovtarmen till ändtarmen, där det stöts ut från kroppen.

Förstoppning uppträder när de normala muskelrörelserna i grovtarmen (tjocktarmen) inte fungerar ordentligt, vilket innebär att materialet inte kan elimineras normalt.

Orsakerna till förstoppning är komplexa och hos de flesta människor med långvarig förstoppning kan ingen orsak identifieras.^{1,2} Nyligen genomförd forskning har visat att många tidigare uppfattningar om orsakerna till förstoppning är ogrundade.³ (Se bakgrundsinformation i *American Journal of Gastroenterology*)

Behandlingsalternativ vid förstoppning

- **Kost- och livsstilsförändringar** brukade rekommenderas som första behandlingsalternativ före insättning av medicin. Bra kost och hälsosam livsstil är viktigt för alla människor, men en nyligen genomförd studie har visat att dessa faktorer inte ska antas vara de viktigaste orsakerna till förstoppning.^{2,3}
- **Bulkmedel** verkar genom att absorbera vatten och svälla upp, vilket i sin tur mjukar upp avföringen och stimulerar grovtarmens framåt drivande funktion. Det kan ta 24-36 timmar innan denna typ av laxermedel får effekt. Bulkmedel är vanligtvis svåra att svälja. För att de ska fungera ordentligt måste mycket vätska intas. Detta kan vara besvärligt för äldre patienter med nedsatt känsla för törst och för personer med ett begränsat vätskeintag.

Eftersom det kan ta upp till två dagar innan bulkmedel fungerar anses de inte vara särskilt lämpliga för snabb behandling av akut förstoppning. Det är också möjligt att de inte är effektiva när förstoppningen orsakas av en störning i tarmväggens nerver eller av problem i körtlarna, som stör utsöndringen av matsmältningsvätskor. Dessutom har en nyligen genomförd studie visat att bulkmedel till och med kan ha motsatt effekt vid svår kronisk förstoppning.

- **Laxermedel från växtderivat** har en retande verkan på grovtarmens insida som stimulerar grovtarmens muskler. De ackumulerar även vatten i grovtarmen. Laxermedel från växtderivat omfattar medel som är framställda av extrakt från sennafrukt eller -blad, aloe, getapel eller rabarber. De aktiveras av bakterier i tjocktarmen. Man tror att de kemiska produkter som då uppkommer stimulerar cellerna i tarmväggen och gör att vatten kan tränga in i tarmen, vilket i sin tur gör att förstoppningen elimineras. Eftersom dessa laxermedel är framställda av växtmaterial innehåller extrakten orenheter.
- **Salthaltiga eller osmotiska laxermedel** verkar genom att dra vatten till grovtarmen för att mjukgöra och öka volymen på avföringen. Osmotiska medel, drar dock inte bara vatten från själva grovtarmen, utan även från omgivande vävnad och blodkärl, vilket gör att lokal uttorkning kan uppstå tillfälligt.

Eftersom vissa av natriumsalterna i dessa produkter absorberas av kroppen är det tillrådligt att människor med högt blodtryck, svaga hjärtmuskler eller njursjukdom rådfrågar läkare före användning. Socker- och alkoholbaserade laxermedel jäser i tjocktarmen och bildar kortkedjiga fettsyror som stimulerar tarmmusklerna. Bakterierna

använder också dessa kortkedjiga fettsyror för sin tillväxt så att massan ökar, vilket leder till att tarmens rörlighet ökar ytterligare. Det kan ta tre dagar innan dessa medel börjar verka första gången de används och besvärande tarmgaser kan uppträda som biverkan.

- **Tarmstimulerande medel**

Stimulerar grovtarmens muskler så att de naturliga rörelserna understöds eller startar igen. Studier visar att laxermedel som innehåller bisakodyl, t.ex. Dulcolax[®], främjar tarmfunktionen genom att stimulera grovtarmens muskler. Dulcolax[®] verkar även genom att samtidigt förbättra vatteninnehållet i avföringen.

Dulcolax[®]-tabletter har en speciell beläggning ("Comfort Coating") som gör att den aktiva ingrediensen, bisakodyl, endast avges i grovtarmen, där den stimulerar grovtarmens muskler i syfte att avhjälpa förstoppningen.

- **Mjukgörare** ger fukt till avföringen och förhindrar uttorkning.
- **Smörjmedel** gör avföringen fet, vilket i sin tur gör att den kan förflytta sig genom tarmarna lättare. Vissa smörjmedel absorberas delvis, t.ex. paraffin.
- **Andra behandlingar**
Mer omfattande behandlingar, t.ex. kirurgi, kan krävas för en speciell orsak, till exempel rektal prolaps.

För mer information, kontakta:

Annika Roquet, biträdande medicinsk chef
Tel: 08-721 21 40
Mobil: 0708-58 21 40

Heléne van den Brink, produktchef
Tel: 08-721 21 79
Mobil: 0708-58 21 79

Referenser

1. Kamm MA. Constipation and its management. *British Medical Journal* 2003;**327**:460-462. <http://bmj.com/cgi/content/full/327/7413/459>
2. Tramonte SM, *et al.* The treatment of chronic constipation: a systematic review. *Journal of General Internal Medicine* 1997;**12**:15-24.
3. Müller-Lissner SA, Kamm MA, Scarpignato C, Wald A. Myths and Misconceptions About Chronic Constipation. *American Journal of Gastroenterology* 2005; www.amjgastro.com