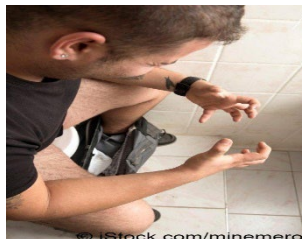


De vanligaste orsakerna till förstoppning hos vuxna är levnadsvanor, såsom för lite motion, fiberfattig kost eller för litet intag av vätska. Vissa läkemedel, sjukdomar och strukturella orsaker kan också orsaka förstoppning. Normalt töms tarmen var med 8–72 timmars intervall.

SYMPTOM

- tarmtömningarna minskar klart
- avföringen är så hård att det är svårt eller rentav smärtsamt att tömma tarmen



NÄR ÄR DET SKÄL ATT UPPSÖKA LÄKARE?

- tilltagande magsmärtor eller smärta i samband med tarmtömning
- tarmfunktionen förändras snabbt, blod i avföringen eller allmänsymtom (såsom avmagring, trötthet)
- egenvård hjälper inte tillräckligt mot symtomen

FÖRÄNDRING AV LEVNADSVANORNA ÄR DEN VIKTIGASTE EGENVÅRDEN

Grunderna för behandling av förstoppning är fiberhaltig kost, tillräckligt intag av vätska, tillräcklig motion, regelbundna måltider och regelbunden tarmtömning. Läkemedel och annan behandling är alltid sekundära behandlingsformer.

Om läkemedelsfria behandlingar inte hjälper, rekommenderas främst makrogol som laxermedel eftersom det verkar vara effektivast och ha minst biverkningar. Alternativt kan man använda kostfiber eller laktulos. Minns att dricka tillräckligt. Ser också en tabell på finska [Läkemedel och självbehandlingsdoser vid självbehandling av förstoppning hos vuxna](#).

OBSERVERA

- Läkemedelsfria behandlingar verkar inte genast. Effekten kan bedömas först efter en till två månader.
- Förändringarna i levnadsvanorna bör vara bestående för att undvika förstoppning också på längre sikt.
- Läkemedelsbehandlingen ökar antalet tarmtömningar med i genomsnitt en till två i veckan.
- Du kan reglera doseringen av läkemedlet så att förstoppningen lättar, men inte övergår i diarré. Uppehållsdosen är ofta mindre än den dos som i början behövs för att behandla förstoppningen.
- Läkemedel mot förstoppning är inte avsedda för regelbundet bruk, men vid svår förstoppning kan makrogol, kostfibrer och laktulos användas också långvarigt.
- En svår, smärtsam förstoppning kan åtgärdas med lavemang. För fortsatt behandling kan man använda makrogol eller laktulos.

MERA INFORMATION OM ÄMNET

Terveyskirjasto (på finska): [Ummetus \(förstoppning\) \(2022\)](#)