

De vanligaste orsakerna till förstoppning hos vuxna är levnadsvanor, så som för lite motion, fiberfattig kost eller för litet intag av vätska. Vissa läkemedel, sjukdomar och strukturella orsaker kan också orsaka förstoppning.

SYMPTOM

- tarmtömningsfrekvensen är färre än tre gånger i veckan
- 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 tarmtömningen
- tarmfunktionen förändras snabbt, blod i avföringen eller allmänsymtom (så som avmagring, trötthet)
- egenvård hjälper inte tillräckligt

FÖRÄNDRING AV LEVNADSVANORNA ÄR DEN VIKTIGASTE EGENVÅRDEN

Grunderna för behandling av förstoppning är fiberhaltig kost, tillräckligt intag av vätska, tillräckligt med motion och regelbunden tarmtömning. 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. Tabellen [Läkemedel och dosering vid egenbehandling](#) av förstoppning (på finska) hos vuxna finns i God medicinsk praxis-rekommendationen [Itselääkitys](#).

OBSERVERA

- Läkemedelsfria behandlingar verkar inte genast Effekten kan bedömas först efter en till två månader.
- Förändringarna i levnadsvanorna bör vara bestående så att förstoppning undviks också på längre sikt.
- Läkemedelsbehandlingen ökar antalet tarmtömningar med i genomsnitt en till två gånger i veckan.
- Du kan reglera doseringen av läkemedlet så att förstoppningen lättar, men inte övergår i diarré. Uppehållsdosen är ofta mindre än initialdosen som behövs vid behandling av förstoppning.
- 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: [Ummetus](#) (på finska)