

## Forstoppelse (Obstipasjon)

### Årsak

Avføringsbesvær som skyldes at avføringen er så lenge i tykktarmen at den blir tørr og hard. Kronisk forstoppelse kan skyldes at en gjennom en tid hyppig har undertrykket refleksene som settes i gang når en skal tømme tarmen for avføring. Individuelle årsaker, levekår/levevis, kostens art og mengde og medikamenter er også disponerende årsaker.

### Symptomer

Vanlige symptomer er smerter når en skal tømme tarmen, diaré, utilpasshet, hodepine, dårlig appetitt, trykk etter måltider, rumling, luftplager og lignende.

Forstoppelse forekommer også som symptom ved mange lidelser, både akutte og kronisk.

### Behandling

Behandlingen må rettes mot grunnlidelsen. Gjenopptrening av reflekser, og innøving av faste avføringsrutiner er viktig. Avføringsmidler kan benyttes i kortere perioder. Prøv med klyx og et mildt avføringsmiddel i begynnelsen.

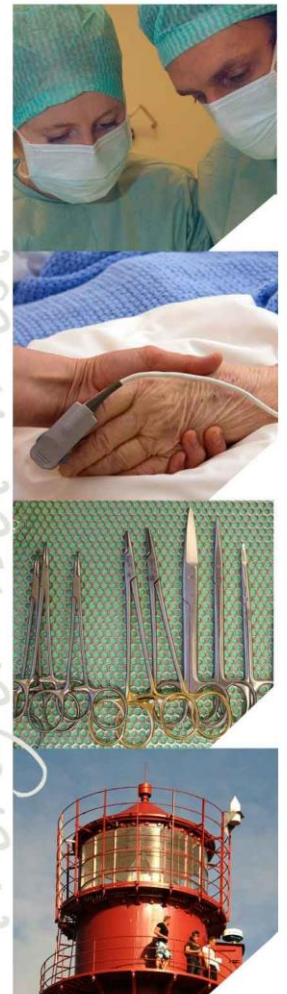
Generelle råd:

- Fiberrik mat som helkornbrød, råkost, grønnsakspure
- Syrnede melkprodukter
- Rikelig drikke
- Mosjon

### Ved utreise

Ved vedvarende forstoppelse må fastlegen kontaktes, og eventuelt henvises til videre undersøkelser.

Ved spørsmål den første uken etter utskrivelse, kan du ta kontakt med Kirurgisk 3A på telefon: 380 73 790. Etter dette ber vi deg ta kontakt med fastlegen din.



trygghet når du trenger det mest