



● Forstoppelse hos voksne

Ved forstoppelse går man sjeldnere på toalettet enn vanlig og avføringen er hard, tørr og vanskelig å trykke ut. Man kan også føle seg oppblåst og få smerter i mageregionen. Forstoppelsen kan komme brått, for eksempel i forbindelse med en miljøforandring, eller man kan ha treg mage i lengre perioder.

● Årsaker til forstoppelse

Forstoppelse kan ha flere årsaker, og de vanligste er:

- For lite væske (vann) og fiber i maten
- Mye stillesitting og lite fysisk aktivitet
- Stadig utsettelse av toalettbesøk
- Miljøforandring og uvante forhold som f.eks. reise, utedo, stress
- Graviditet
- Enkelte legemidler – f.eks. jern, vanndrivende midler og sterke smertestillende

● Når bør man kontakte lege?

- Ved langvarig forstoppelse eller treg mage
- Hvis avføringsvanene forandrer seg uten at man vet hvorfor

- Ved blod eller slim i avføringen
- Ved sterke magesmerter eller feber i tillegg til forstoppelse
- Hvis man går ned i vekt uten å forstå hvorfor

● Gode råd for å unngå forstoppelse

- Drikk mye vann – gjerne to liter pr. dag.
- Spis fiberrik mat som grove kornprodukter, grønnsaker og frukt
- Sørg for regelmessig fysisk aktivitet
- Innarbeid gode toalettvaner: Ikke utsett å gå på toalettet
- Unngå for mye kaker, lyst brød, søte kjeks, bananer, te og søt melk

● Egenbehandling av treg mage og forstoppelse

- Ved treg mage kan midler som laktulose eller fiberprodukter hjelpe hvis kostomlegging og andre forebyggende tiltak ikke er nok. Etter hvert kan man gradvis trappe ned og se om avføringen holder seg myk. Tarmen tar ikke skade ved lengre tids bruk av disse midlene. Ved bruk av slike midler er det vanligvis viktig å drikke mye i tillegg.
- Ved akutt, midlertidig forstoppelse, kan man bruke legemidler som får tarmen til å tømme seg raskt. Langvarig bruk av disse midlene er

vanedannende og fører til kraftig svekkelse av normal tarmfunksjon og nedsatt opptak av salter som kroppen trenger. De skal derfor ikke brukes regelmessig uten avtale med lege.

I tillegg er det viktig å drikke mye vann og legge om kost- og aktivitetsvaner. Spis matvarer som stimulerer tarmfunksjonen som kli eller linfrø blandet med syrnet melk eller yoghurt.

● Forstoppelse hos barn

Spedbarn som kun får morsmelk, får vanligvis ikke forstoppelse og bør ikke behandles med avføringsmidler med mindre legen har anbefalt det. Hvis avføringen er hard, eller det går mer enn 1-2 dager uten avføring hos barn som får morsmelkerstatning eller vanlig mat bør tiltak iverksettes.

Hard avføring kan gi sprekker i endetarmen og dette kan være svært smertefullt. Smerten kan føre til at barnet holder igjen avføringen, noe som kan forverre situasjonen.

Aktuelle produkter ved forstoppelse

	Aktutt og kortvarig forstoppelse			Vedvarende forstoppelse/treg mage				
	Dulcolax Tabletter/ stikkpiller* (1)	Laxoberal Dråper* (2) Tabletter* (3)	Pursennid Tabletter* (3)	MicroLax klyster* (4)	Moxalole pulver* (5)	Laktulose* (6)	Vi-Stiblin* (7)	Benefiber Idoform Fiber Frukt&Fiber
Egnet til lang- varig bruk	Nei	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja		
Virker i løpet av	Tabletter/dråper: 12 timer Stikkpiller: 1 time		15 min	12-24 timer	Noen dager			
Barn under 2 år	-	-	+	-	+	-	-	-
Barn 2-6 år	-	-	-	-	+	+	+	Frukt&Fiber- Kids - fra 3 år
Barn 6-12 år	-	-	+	-	+	+	+	+
Voksne/barn over 12 år	+	+	+	+	+	+	+	+
Gravide og ammende	-	-	-	-	-	+	+	+

+ anbefales til egenbehandling, – anbefales ikke til egenbehandling.

* Reseptfritt legemiddel som inneholder: (1) Bisakodyl, (2) Natrium pikosulfat, (3) Sennalykosider, (4) Sorbitol, natrium sitrat, laurylsulfat, (5) Makrogol 3350, (6) Laktulose, (7) Testa ispaghula.
Les pakningsvedlegget nøye før bruk.

NOVARTIS

Urolig mage?



En enkel vei til velvære

IDkode: 743/11.2009

2010/Varenr. for 200 stk. 333137



For- stoppelse

APOTEK 1

Vår kunnskap - din trygghet