

## EN RASK GUIDE TIL KRONISK FORSTOPPELSE

Kronisk forstoppelse, eller funksjonell forstoppelse som det ofte kalles, refererer til langvarige tilfeller av forstoppelse. Det er ingen fastsatt tid for dette, det kan vare i måneder eller år, men [symptomene på forstoppelse](#) er kontinuerlige. Siden forstoppelse ikke er klassifisert som en sykdom og fordi mennesker lider av ulike symptomer, finnes det flere definisjoner på kronisk forstoppelse hvor de fleste stemmer. Men en allment akseptert definisjon blant medisinske fagfolk er "Rome III Diagnostic Criteria for Functional Gastrointestinal Disorders". Her listes det opp en rekke kriterier hvor en person skal oppfylle minst to av disse i løpet av de siste tre månedene. I tillegg skal det ha vært utbrudd av symptomene minst seks måneder før diagnosen settes. Kriteriene er:

- Spenning under minst 25 % av avføring.
- Klumpete eller hard avføring i minst 25 % av avføringen.
- Følelse av ufullstendig evakuering av minst 25 % av avføring.
- Følelse av hindring/blokkering under minst 25 % av avføring.
- Manuelle manøvrer for å lette på minst 25 % av avføring (f.eks. digital evakuering, støtte av bekkenbunnen).
- Færre enn tre avføringer pr. uke.

Hvis du ikke har fått diagnosen enda og du lurer på om du lider av kronisk forstoppelse, bør du tenke tilbake på om det er seks måneder siden symptomene startet. Midlertidig anbefaler vi på det sterkeste at du besøker fastlegen din dersom du lurer på om du lider av kronisk forstoppelse. Hvis du kjenner deg igjen i symptomene må det allikevel ikke være dette du lider av, men en annen underliggende sykdom som bør behandles.

### Hvor vanlig er kronisk forstoppelse?

Kronisk forstoppelse er svært vanlig. For å gi deg en idé om hvor mange personer som lider av dette, henvises det til en publikasjon fra 2012 som heter "Avføringsmidler for kronisk forstoppelse hos voksne<sup>[1]</sup>". Her hevdes det *at kronisk forstoppelse har en vanlig forekomst på hele 14 % på verdensbasis med en betydelig høyere forekomst hos kvinner og personer med lavere sosioøkonomisk status*. Publikasjonen fortsetter med å si *at symptomene ofte svinger, men at det kun er 3 % av voksne mennesker som påvirkes av symptomene i 10-20 år*.

Dette betyr først og fremst at hvis du lider av kronisk forstoppelse er du ikke alene. Faktisk er det en sjanse for at omtrent hver syvende person du kjenner lider av det. Videre betyr det at med riktig behandling i form av [forstoppelsespreparater](#) kan du bli helt bra (selv om det kan ta litt tid).

Kronisk forstoppelse kan altså behandles med mindre du går på medisiner eller lider av en sykdom eller en bestemt tilstand som fører til kronisk forstoppelse. Det er altså en god sjanse for å behandle årsaken til både kronisk forstoppelse og de som lider av sporadisk forstoppelse.

Av en eller annen grunn har [fordøyelsessystemet](#) – som består av bukspyttkjertelen, leveren, munnen, spiserøret, magesekken, tynntarmen, tykktarmen (kolon), rektum og anus – problemer med å takle mat. Når maten kommer inn i tarmen skal den passere ganske raskt gjennom, og mens den gjør det, forvandles den til en myk avføring som lett skal kunne passere videre. Men om dette ikke skjer – enten det er fordi det er for lite væske i systemet, fordi tarmmuskulene ikke presterer slik de skal eller av en annen grunn – blir avføringen for hard og får vanskeligheter med å passere. Det finnes en rekke grunner til at dette kan skje. Årsaker til kronisk forstoppelse kan skyldes, uten at dette ekskludere andre årsaker:

- Sporadisk spising, eller spising av svært små porsjoner
- Usunne innvoller
- Unnlattelse av å gå på toalettet når trangen melder seg
- Utilstrekkelig trening eller generell dårlig helse
- Dehydrering eller utilstrekkelig inntak av væske
- Mangel på fiberrik mat
- Stress

Du kan lese mer om [årsakene til forstoppelse her](#).

## Behandling av kronisk forstoppelse

Hvis du har fått en plan av fastlegen din bør du selvsagt holde deg til denne. Men generelt er preparater for kronisk forstoppelse og generelle [forstoppelsespreparater](#) de samme. For behandling av kronisk forstoppelse bør du:

- Bevege deg daglig. Aerobe øvelser som å gå turer, svømming, jogging, sykling m.m. er ideelle måter å "få systemet i gang" på
- Drikk ikke-dehydrerende væsker jevnlig i løpet av dagen, helst rundt 1,5 l.
- Spis rikelig med fiber – grønnsaker, frukt, fullkorn, linser, nøtter og frø, etc.
- Spis mindre rødt kjøtt og prosessert mat
- Ha gode toalettvaner – gå til samme tid hver dag og ta den tiden det trenger
- Lytt til kroppen din og gå på toalettet når du føler trang til det
- [Sitt riktig på toalettet](#)

Nevnte naturlige legende metoder kan suppleres med medisinske hjelpemidler som for eksempel [Moxalole](#), et osmotisk avføringsmiddel som kan bidra til fortløp i sakene. Dette bør ikke tas kontinuerlig i lengre perioder uten konsultering med legen din.

## Hva skjer hvis kronisk forstoppelse ikke blir behandlet?

Kronisk forstoppelse er ikke bare en smertefull, upraktisk og ofte pinlig tilstand, men også en alvorlig tilstand. Så hvis den ikke behandles eller utbedres kan det også føre til:

- hemoroider på grunn av langvarig press, noe som resulterer i hevelse, kløe og i noen tilfeller blødning i anus
- avføringsstopp, hvor hard avføring som har vanskeligheter med å passere samler seg opp i endetarmen din
- analsprekker, dvs. rifter og blødning fra endetarmen
- hevelse i endetarmen
- inkontinens, dvs. ukontrollert lekkasje av mykere avføring
- rektal prolaps, der en del av tarmen stikker ut fra anus

Med andre ord, hvis du er det tvil om at du lider av kronisk forstoppelse, og du ikke har lyktes med å behandle den selv, bør du gå til fastlegen din.