

HAR JEG FORSTOPPELSE? FINN UT MED DENNE VEILEDNINGEN OM SYMPTOMER PÅ FORSTOPPELSE

Hver dag lurer millioner av mennesker på om de har forstoppelse. Ofte er svaret "ja". Forstoppelse er svært vanlig og rammer de fleste av oss en eller annen gang i livet. Kvinner er mer utsatt (spesielt når de er gravide), men også menn, spedbarn, barn og tenåringer kan rammes.

For noen er forstoppelse et forbigående problem, mens andre er plaget i lange perioder av gangen. Langvarig forstoppelse kalles ofte kronisk eller funksjonell forstoppelse. Hvis du lider av langvarig forstoppelse, vil du ganske sikkert kjenne igjen symptomene nedenfor. Hvis du bare en sjelden gang er plaget av forstoppelse, er det ikke engang sikkert at disse symptomene oppstår – kanskje merker du bare at toalettvanene endres. Uansett er det en ubehagelig tilstand, som heldigvis kan behandles, enten naturlig over tid eller raskere med [osmotiske avføringsmidler](#).

Hvordan kan en endring i toalettvaner tyde på forstoppelse?

Vi har alle forskjellige toalettvaner. For noen er det vanlig å tømme tarmen to ganger om dagen, for andre er tre ganger i uken normalen. Dette gjør det vanskelig å definere forstoppelse og tilhørende symptomer. Symptomene nedenfor er eksempler på hva du kan oppleve.

Betyr endrede toalettvaner at jeg har forstoppelse?

Ikke nødvendigvis. Kanskje har du bare endret måltidsrutinene eller kostholdet. Som en generell regel kan vi si at færre avføringer enn vanlig og hard avføring – en normal avføring er myk og lett å få ut – kan tyde på at du er forstoppet. Du kan få en bedre indikasjon ved å ta denne [forstoppelsestesten](#).

Hva er symptomene på forstoppelse?

Forstoppelsessymptomer kan deles inn i to kategorier: symptomer som er direkte knyttet til toalettvaner og [fordøyelsessystemet](#), og symptomer som er av en mer generell natur. I den første kategorien finner vi disse symptomene:

- Hard avføring mer enn tre ganger i uken
- Liten og hard avføring
- For sjelden avføring
- Vanskeligheter med å få ut avføringen til tross for relativt regelmessige toalettbesøk
- Færre toalettbesøk enn vanlig
- Avføring som forårsaker sprekker og blødninger i endetarmen
- Følelsen av ikke å være "tømt" etter et toalettbesøk
- Magesmerter eller oppblåst mage
- Trykkfølelse i mage og tarm
- Anstrengende avføring
- Kvalmefornemmelser

Hvis du legger merke til noen av disse symptomene og føler deg "blokkert", kan du behandle forstoppelsen ved å endre kostholdet, trene og ta [osmotiske avføringsmidler](#). Du kan også lese mer om [midler mot forstoppelse](#) og ta denne [forstoppelsestesten](#). Hvis [forstoppelsen varer over lengre tid](#), hvis det er blod i avføringen, eller hvis du samtidig med forstoppelsessymptomene opplever plutselig vekttap eller sterke magesmerter, bør du oppsøke lege.

Blant de mer generelle symptomene som kan være knyttet til forstoppelse, er disse:

- Mangel på energi
- Dårlig ånde

- "Hårete" tunge
- Hodepine/migrene
- Hudproblemer
- Konsentrasjonsvansker
- Smerter i åreknuter
- Depresjon

Hvis du tror at du lider av forstoppelse og opplever noen av de mer generelle symptomene, bør du oppsøke lege.



HVORFOR FØLER JEG MEG OPPBLÅST?

Få svar på dette og mange andre spørsmål om forstoppelse og Moxalole.