

# Hvordan sikrere man en god tarmfunktion

SPECIELT TIL REJSER, I FERIEEN ELLER ANDRE

VIGTIGE SOCIALE SAMMENKOMSTER



Gerd Johnsen,  
specialsygeplejerske SD

## Husapoteket til rejser, ferien og fester for den træge og den tynde 'mave'

Egentlig er ferien ikke altid af det gode for tarmfunktionen. For mange mennesker betyder ændring af opholdssteder og i dagliglives rytmer, at tarmsystemet ikke rigtig fungerer, som det plejer. Tarmsystemet kan være totalt afhængig af den vanlige, daglige rytme for at fungere tilfredsstillende. På ferien få vi andre måltids- og soverytmer, ændrer kost og motionsvaner og

ikke mindst 'møder' vi fremmede toiletter. Dertil er der også en psykisk faktor med forventningen om en god ferie. Det kan for nogle mennesker give lidt stress og anspændthed i kroppen, som heller ikke gavner tarmfunktionen – især også hvis man tidligere har oplevet afføringsproblemer. Så blot tanken – om man kan komme af med afføringen under ferie – er ofte nok til at blokkere. Det er bare ærgerligt, at et afføringsproblem under ferien kan nedsætte glæden og den gode oplevelse på forhånd.

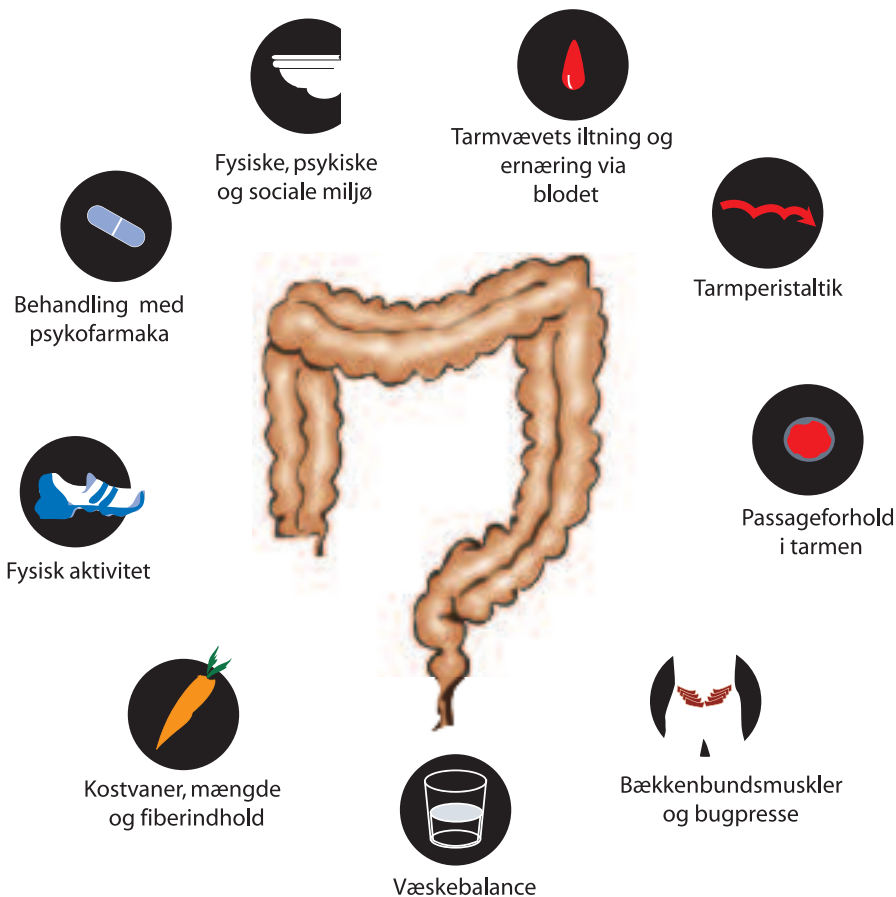
Denne artikel informerer om, hvordan vi kan imødegå en god tarmfunktion under ferien og andre vigtige sociale sammenkomster eller situationer – altså behandling af afføringsproblemet her og nu med afføringsmidler og stoppemidler.

Afføringsproblemer fordeler sig på tre hovedgrupper.

- Forstoppelse
- Manglende afføringstrang og igen forstoppelse
- Diarré med ufrivillig afføring

### Forstoppelse

Kan opstå på grund af en af de overstående ændringer i de daglige rytmer. Symptomerne kan være manglende afføring, oppustet mave med en masse luft, mavekneb, generel utilpashed, hovedpine, kvalme og madlede. Uanset årsag bør du have 2 typer afføringsmiddel med. Et der virker på tarminholdet, fx 2 stk. Magnesia tabletter, som du også kan tage forebyggende, hvis du på forhånd



ved, at du får forstoppelse på ferie. Husk i den forbindelse at drikke minimum 1½ liter væske i døgnet.

Det andet afføringsmiddel, der virker på tarmbevægelsen er fx Actilax dråber eller Dulcolax tabletter. Se dosis på pakningen. Disse afføringsmidler er gode til hurtigt tarmtømning. De afføringsmidler, som både virker på tarmindeholdet og på tarmbevægelsen, virker efter cirka 10 timer efter indtagelse. Så ønskes afføringen om morgenen tages midlerne ved sovetid.

### Manglende afføringstrang

Årsagen kan være forstoppelse højere oppe i tarmen, men ofte er det en psykisk blokering for fremmede toiletter. Mange har det sådan med fremmede toiletter: 8 dage i syden med dejligt solskin – men resultatet er, at jeg kommer hjem med 2 kg afføring i tarmen! Symptomet giver sig selv – ingen afføringstrang og dermed ingen afføring. I dette tilfælde kan man øge trykket i tyktarmen med de førnævnte afføringsmidler, men afføringstidspunktet kan blive uforudsigeligt, hvilket normalt ikke er særlig hensigtsmæssigt på ferien. Det lettest er at have et lille klyx med – fx Glykotyl, Toilax eller stikpiller som Dulcolax, Perilax til at starte afføringstrangen og dermed udskillelse processen for afføringen. Endetarmsafføringsmidler virker 5-20 minutter efter de er givet i endetarmen. Husk også at sætte dig i den korrekte siddestilling for udskillelse af afføring (se figuren til højre).

### Diarré kan opdeles i 2 kategorier

1. Den akutte turistdiarré forårsaget af maveinfektion eller madforgiftning. Symptomerne er her voldsomme, ustyrlige diarréer, mavesmerter, stikkende afføring og ufrivillig afføring. I dette tilfælde er der to diarrémidler, som kan hjælpe.

Det ene er for at fjerne årsagen – aktivt kul, Norit, som opsuger og omslutter urenhederne i mave-tarmkanalen og fører dem ud med afføringen.

Det andet er et stoppemiddel, som nedsætter tarmbevægelsen fx Loperamid, Imodium, som nedsætter hastigheden af tarmpassagetiden. Dosis se på pakningerne. I voldsomme tilfælde er det godt at tage begge midler.

2. Den anden kategori af diarré er den hyperaktive tarm. Symptomerne er, at pludselig 'rumler maven', og kort tid efter får man akut afføringstrang med 15 sekunder til at nå toiletter, og så vælte det tynde afføring ud. Er man ikke i nærheden af et toilet, får man ufrivillig afføring i bukserne. Ofte kan dette ske under sports-

udøvelse eller andre kraftpræstationer. Det kan ødelægge ferien totalt. I denne situation anvendes et stoppemiddel, som hæmmer tarmbevægelsen fx Loperamid, Imodium. Dosis er ikke som beskrevet på pakningen. Det kan være fra 1 til 4 tabletter i døgnet, som er rigeligt til at holde tarmen i ave.

Selvfølgelig kan der også skrives en masse om kostråd med mere. Fx at man skal passe på med alkohol, spise fedtfattigt og sundt osv. – men ofte er det jo ikke sådan, at ferien er. Ferien skulle vi gerne kunne holde uden alt for mange restriktioner og nyde livet.

### Den rette siddestilling

Med den rette siddestilling bliver arbejdet nemmere – og husk at presse med mellemgulvet og ikke med halsen:

- sid midt på toilettet. Det er vigtigt, at du kan bøje frem i hoftelæddet – ellers kan musklen, der hæfter på halebenet, lukke for tarmen
- er toilettet for højt (eller dine ben for korte), er det en god ide at sætte fødderne op på en skammel
- svaj i ryggen for at skubbe halebenet tilbage
- læn dig frem for at rette tarmen ud
- tag en dyb indånding og udstød afføringen

