

# Forebygging av forstoppelse når du bruker kvalmestillende og cellegift

## **Forstoppelse**

Forstoppelse defineres som endringer i normalt avføringsmønster og kjennetegnes med sjeldnere avføring enn det som er normalt for den enkelte. Forstoppelse kan også ledsages av tørr, hard eller klumpete avføring.

Forstoppelse medfører oppblåsthet og ubehag og kan i tillegg være smertefullt. Dette kan påvirke livskvalitet.

Andre symptomer kan være følgende:

Ufullstendig tarmtømming

Magesmerter

## **Råd mot forstoppelse**

- Drikke ca. 2 liter væske per døgn. All væske teller med i regnskapet. Varier med ulike typer juice, saft, smoothie, te og buljong. Mage og tarm har best av temperert drikke.
- Ekstra væske virker ikke avførende i seg selv, men et lavt væskeinntak kan gi uttørring, som igjen kan øke risiko for forstoppelse.
- Mosjon fremmer fordøyelsen og motvirker forstoppelse og gir apettittfølelse. Personer som er mye stillesittende eller sengeliggende kan få bedre tarmfunksjon av økt aktivitet eller bevegelse.
- Spis regelmessige måltider. Det er spesielt viktig med frokost for å stimulere mage-tarm funksjon.
- Fiberrik kost i form av:
  - Grovbrød, grove kornvarer, frø
  - Grønnsaker: rå, kokte eller puré
  - Frukt (helst med skall) og fruktbrød, nøtter og bær
  - Fikener, rosiner og aprikoser
  - 5-10 svsker bløtlagt i vann daglig, sviskegrøt, sviskejuice

- Fibertilskudd i form av tabletter og granulater. Fiber binder væsken i tarmen og bløtgjør tarminnholdet. Det er viktig å drikke mye væske, ellers kan fibrene forverre forstoppelsen.
- Linfrø inneholder omtrent 30 % fiber, både løselig og uløselig fiber. De uløselige fibrene gir volumøkende effekt og de løselige fibrene er gelédannende, binder vann og kan virke mykgjørende på avføringen. Hele frø bør foretrekkes fremfor knuste eller malte frø.
- Faste toalettbesøk i et rolig og komfortabelt miljø. Man skal snarest mulig gå på toalettet så snart man kjenner trang til det. Dersom du har et fast tidspunkt for toalettbesøk, kan det være hjelp å drikke noe varmt en halv time før.
- Hold oversikt over avføringshyppighet. Ikke vente mer enn 3 dager uten avføring før sykepleier eller lege kontaktes.

### **Medikamenter mot forstoppelse:**

- Natriumpikosulfat (Laxoberal<sup>®</sup> dråper) er et effektivt middel mot forstoppelse. Den er uten smak og kan blandes med ulike drikker eller mat.
- Laktulose (Duphalac, Laktulose, Levolac), i væskeform, kan blandes i annen drikke og anbefales til behandling av akutt forstoppelse hos voksne (>18 år) uten kjente mage/tarmsykdommer. Det finnes flere merkevarer. Vær oppmerksom på at Laktulose kan gi følelse av oppblåsthet, magekramper og luftavgang.
- Polyetylenglykol eller makrogol (Laxabon, Movicol, Endofalk) kan anbefales. Snakk med farmasøyten ved apoteket for informasjon om bruken.
- Psyllium (Lunelax og Visiblin) kan hjelpe. For å ha nytte av disse må du være fysisk aktive og innta nok drikke. Det anbefales at man inntar psyllium sammen med minimum 2-3 desiliter vann.

- Blir avføringen så hardpakket at den stopper helt opp, kan det bli nødvendig med klyster for at tarmen kommer i gang.

*Det finnes flere midler mot forstoppelse. Så snart du merker endringer i avføringsmønster, ta det opp med sykepleier eller lege. Det er viktig at du, i samråd med legen og sykepleieren, finner ut hva som fungerer best for deg for å motvirke forstoppelse.*

**Telefonnummer til Kreftavdelingen: 55 97 20 10**

Godkjent av:

Avdelingsoverlege Olav Mella

Dato: mai 2020

Utarbeidet av: Spesialsykepleiere Kari Simensen og Paula Mjelde