

COLON IRRITABILE (IRRI-TABEL TYKTARM)

DEFINITION

Colon irritabile er en godartet kronisk tarmsygdom. Årsagen er ukendt, men formentlig beror sygdommen på livsstil og kostvaner. Symptomerne er smerter, oppustethed og rumlen i maven. Smerterne forstyrrer typisk ikke nattesøvn. Afføringsvanerne er oftest ændrede i retning af vekslende diarré og obstipation eller kronisk obstipation. Symptomerne fra tyktarmen er hyppigt ledsaget af halsbrand og synkebesvær, ligesom træthed, vandladningsgener og symptomer fra underlivet er almindeligt. Det sidste fører disse kvinder til gynækolog.

FOREKOMST

Colon irritabile forekommer i mere eller mindre udtalt grad hos 15-20 % af den voksne befolkning, og mere end dobbelt så hyppigt hos kvinder end hos mænd. Symptomerne debuterer hyppigst i ungdommen, de er ofte af tilbagevendende karakter, og de kan forværres af stress.



BEHANDLING

Ofte er det tilstrækkeligt blot at ændre livsstil i retning af mindre stress og mere motion. Kosten skal naturligvis omlægges i retning af fiberrig kost. Man bør undgå store måltider. Især er det vigtigt at fjerne de fødeemner, som fremprovokerer symptomerne, i første række mælkeprodukter, kaffe, fede spiser, alkohol, sorbitolyggegummi, store måltider og gasproducerende spiser som kål, broccoli og bønner.

Medicinindtagelsen skal i givet fald revideres. Især skal man så vidt muligt undgå smertestilende midler af typen morfin, magnyl og giftmidler.

Obstipation afhjælpes oftest bedst med fibertilskud kombineret med afføringsmidler, mens Retardin® eller Imodium®/Travello® hjælper på diarré.

- ❖ Fibertilskud i form af hvedeklid 10-30 g daglig eller løppefrø 5-15 g daglig (HUSK)
- ❖ Afføringsmidler i form af magnesiumoxid 0,5 – 2 g daglig eller lactulose 15-30 ml daglig
- ❖ Midler som fremmer peristaltikken fx Primperan®, Prepulsid, eller Motilium
- ❖ Stoppemidler fx Retardin®, Imodium®/Travello® og Questran®.

HVEM KAN JEG RINGE TIL VED SPØRGSMÅL?

Du er velkommen til at ringe til Kvindeklinikken alle Hverdage fra kl. 8.00 - 15.00 på 36 46 71 40

Revideret april 2020. Revideres løbende og senest 1. april 2022, før ved betydende ændringer.