

A close-up photograph of a person's midsection. They are wearing a light blue button-down shirt. Their hands are clasped together over their right side, indicating abdominal pain or discomfort. The background is white.

Irritabel tyktarm

Irritabel tyktarm er en sygdom/tilstand med oppustet mave, smerter og ændret afføring. Irritabel tyktarm kan påvirke livskvaliteten i udtalt grad.

Hvor udbredt er irritabel tyktarm?

Ca. 18 % af den danske befolkning skønnes at lide af irritabel tyktarm. Ca. halvdelen af alle danskere oplever mindst en periode i livet med symptomer på irritabel tyktarm. Sygdommen kan forekomme i alle aldre, men starter hos de fleste i det tidlige voksenliv. Den er tre gange hyppigere hos kvinder end hos mænd.

Hvorfor opstår irritabel tarm?

Videnskabelige undersøgelser tyder på, at en ubalance i tarmfloraen er en vigtig årsag. Tarmfloraen er et begreb, som dækker over de milliarder af bakterie, vira, svampe og parasitter, som vi har i vores tarmsystem. Således udvikles irritabel tyktarm ofte efter svære mave-tarm infektioner eller efter brug af bredspektret antibiotika.

Stress kan muligvis være medvirkende årsag til udviklingen af irritabel tyktarm.

Hvad er symptomerne ved irritabel tyktarm?

Smerter eller mavekneb som kommer og går, ofte dagligt, ofte efter måltider. Om natten optræder smerterne sjældent.

Afføringen veksler ofte mellem knoldet, normal og tynd afføring som kommer fra en til mange gange i døgnet. Nogen har ikke afføring i flere døgn. Et typisk symptom er fornemmelse af ikke at være ordentlig tømt efter toiletbesøg. Nogen gange kommer der en klat slim efter afføring.

Oppustet mave især efter måltider er ofte det, som giver den største gene. Luften giver meget ubehagelig spændthed i maven og almen utilpashed. Luften kan presse op på mellemgulvet og give fornemmelse af åndenød. Luften kan give meget bøvsen og prutten. Der kan også være støj og rumlen fra maven. Generne letter efter afføring.

Irritabel tyktarm er ofte ledsaget af symptomer fra den øvre del af mave-tarmkanalen i form af kvalme, sure opstød, halsbrand, synkebesvær og

fornemmelsen af en klump i halsen. Andre symptomer, der også kan følge med er fx træthed, feberfornemmelse, ledsmerter.

Sygdommen har ofte et vekslende forløb, hvor sværhedsgraden af symptomerne kan skifte fra ganske lette i korte perioder til svære daglige smerter, som virker så invaliderende, at man ikke kan arbejde.

Undersøgelse er vigtig

Undersøgelse af tyktarmen ved en koloskopi (kikkertundersøgelse) er vigtig idet symptomerne på irritable tyktarm kan forveksles med andre symptomer fra mere alvorlige sygdomme såsom betændelsestilstande (Crohns sygdom og Colitis ulcerosa), polypper eller kræft. Hvis disse ikke opdages så tidligt som muligt, vil udsigten til helbredelse ofte blive forringet.

Hvis du er ung er det i mange tilfælde tilstrækkelig med en afføringsprøve.

Behandling af irritable tyktarm

Behandling består først og fremmest af regulering af livsstil, men effekten af dette er ofte ikke tilstrækkelig.

Tilpasning af livsstil:

Kost

Det vigtigste er formentlig en alsidig,

fiberrig og naturlig kost samt regelmæssige måltider. Nogle har gavn af loppefrøskaller (HUSK, Syfilliflor) der giver planteslim omkring afføringen og derved letter passagen gennem tarmen. HUSK hjælper til at give formet men blød afføring. Det kan hjælpe både ved vandig og hård afføring.

Nogle oplever imidlertid forværring af smerterne ved højt indtag af fibre.

Store mængder sukker, hvidt brød og kunstige sødestoffer frarådes. Nogen er meget følsomme for gluten og får det bedre ved helt at undlade gluten i kosten. Nogen har såkaldt sekundær laktoseintollerans og befinder sig bedst uden mælk og lignende.

Væske

Drik godt med væske. Gerne vand. Drik 2-2½ liter pr. døgn. Ved fysisk træning og hedebølge skal der yderligere væske til. Kaffe og the i mindre mængde tæller med.

Toiletvaner

Tid og ro er vigtig. Det kan være godt at afsætte tid om morgenen for at nå at komme på toilet før en hektisk arbejdsdag begynder. Det er også vigtigt, at tage hensyn til tarmen og gå på toilet, når trangen til at skal af med afføring melder sig.

En skammel under fødderne, når du sidder på toilettet, kan gøre det lettere at tømme tarmen, da endetarmen derved bliver rettet ud.

Motion

Motion gavner generelt velværet og kan mindske spændinger i kroppen. Luft slipper formentlig også lettere ud fra tarmen ved motion. Så daglig motion anbefales.

Søvn og stress

For at tarmen kan fungere optimalt skal den have ro og hvile. I forbindelse med nattesøvnen foregår der en række vigtige processer i kroppen, også i tarmen. Er psyke og krop i alarmberedskab hæmmer det ofte funktionen af tarmen.

Afføringsmidler

Milde afføringsmidler som Magnesia og Movicol kan afhjælpe ophobningen af afføring og spændingen i tarmen og dermed smerterne.

Mælkesyre bakterier

Eftersom sygdommen sandsynligvis skyldes ubalance i tarmfloraen, er det en mulighed at afprøve effekten af mælkesyre bakterier i høj dosis.

Effekt

Med disse tiltag vil symptomerne på irriteret tyktarm i mange tilfælde blive reduceret væsentligt. Det kan dog tage op til et halvt år, inden den fulde virkning slår igennem. Tålmodighed er således også nødvendigt i behandlingen af irriteret tyktarm.

Egne notater

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Egne notater

[illegible]

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk