REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Gode råd ved forstoppelse og ufrivillig urinafgang

Hvis du har forstoppelse, kan det påvirke din blære til at tømme sig dårligere. Du kan også risikere, at din blære tømmes før tid, og hvis du træner musklerne i bækkenbunden, kan forstoppelse have en negativ indflydelse på din træning. Derfor får du her en række råd til, hvordan du kan undgå forstoppelse og dermed undgå, at det påvirker din vandladning.

For de fleste mennesker følger afføringen et fast mønster og en fast rytme. Der er ikke nogen regel for, hvor ofte du skal have afføring, men der er tale om forstoppelse, når:

- du har afføring hver 3. dag eller sjældnere
- din afføring er tør og knoldet
- du skal presse kraftigt med maven for at få afføringen ud
- du har problemer med at komme af med afføring.

Forstoppelse kan skade bækkenbundsmusklerne
Når du bruger mavemusklerne til at komme af med afføringen, strækkes og svækkes musklerne i bækkenbunden. Det kan betyde, at din bækkenbundstræning mister effekt, og at de resultater, som du har opnået af træningen, forsvinder.

SÅDAN AFHJÆLPER DU FORSTOPPELSE

Følgende råd kan være med til at afhjælpe forstoppelse:

- **Spis mad med kostfibre**

  Meget mad er i dag så forarbejdet, at den indeholder meget få kostfibre. Kostfibre gør, at afføringen bliver større og blødere og lettere kan passere tarmen. Hvis du har forstoppelse, er det derfor vigtigt, at du spiser fødevarer, som indeholder mange kostfibre. Der er mange fibre i kartofler, gryn, grøntsager, tørret frugt som figner og svesker og rugbrød. Almindeligt mørkt rugbrød indeholder lige så mange kostfibre som fuldkornsbrød. Spis gerne grahamsbrød som alternativ til hvidt brød.
- **Drik rigelig væske**

  Drik 1½-2 liter væske om dagen. Både i form af vand, kaffe, te, saft og lignende
- **Giv dig god tid på toilettet**

  For ikke at gøre skade på musklerne i bækkenbunden er det vigtigt, at du giver dig god tid, når du er på toilettet med forstoppelse. Undgå at bruge musklerne i maven til at trykke.
- **Gå regelmæssigt på toilettet**

  Gå regelmæssigt på toilet, og gå på toilettet, når trangen melder sig.
- **Få mest muligt motion og bevægelse**

  Fysisk aktivitet stimulerer tarmens bevægelser, og det er derfor vigtigt, at du motionerer. For ældre personer kan en daglig spadseretur være tilstrækkelig motion.

Hvis disse råd ikke hjælper, kan du tage et middel med plantefibre, som kan købes hos en materialist eller på apoteket.

Kontakt din læge, hvis du fortsat har problemer
Henvend dig til din praktiserende læge, hvis du fortsat har problemer med forstoppelse. Lægen kan give dig recept på et stærkere afførende middel eller henvise dig til en grundig undersøgelse af årsagerne til din forstoppelse. I de fleste tilfælde er forstoppelsen uskadelig, men den kan også være et symptom på en anden sygdom.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Urinvejskirurgi
Sekretær
Tlf. 97 64 18 58
Vi træffes:
Mandag – fredag 9.00 – 12.00

Sygeplejerske
Tlf. 97 64 18 57
Vi træffes:
Mandag, onsdag, fredag 9.00 – 12.00