

Förstoppning i samband med cancersjukdom och behandling

Verksamhetsområde onkologi



Inledning

Förstoppning är ett allvarligt problem för de patienter som drabbas. Vissa studier visar att det är det fjärde största problemet vid cancerbehandling. Förstoppning kan påverka dig på alla nivåer både fysiskt, mentalt, socialt och existentiellt. I vissa fall har det till och med lett till att personer slutat att äta för att slippa bli förstoppade igen. Ibland är det svårt att beskriva sina symtom eftersom förstoppning är en individuell upplevelse som kan vara svår att tala om. Var därför observant på om dina avföringsvanor förändras och påtala detta snarast till din sjuksköterska eller läkare.

Orsaker till förstoppning

- Morfinbehandling. Många som har spridd cancer lider av smärta. Därför är smärtlindring en självklar del i vården. Grunden för denna smärtlindring är morfin och morfinliknande preparat. En bieffekt av den smärtlindrande behandlingen är förstoppning, som i sig kan vara plågsam. Morfinet blockerar tarmens förmåga till normal tarmrörelse. Morfinbehandling bör därför alltid kombineras med laxerande behandling.
 - Om du genomgår cytostatikabehandling kommer du som regel att få läkemedel mot illamående. Dessa läkemedel orsakar oftast förstoppning på grund av att de förlångsamar tarmens motorik.
 - Vissa cytostatika kan orsaka förstoppning. Även dessa läkemedel förlångsamar tarmens motorik.
 - Dåligt vätskeintag ger hård avföring.
 - Lågt fiberintag.
 - Högt fiberintag utan att tillföra extra mycket vätska leder till förstoppning.
 - Inaktivitet. I samband med cancersjukdom/behandling kan du drabbas av olika symtom som gör att du inte fysiskt kan aktivera dig i samma utsträckning som tidigare.
 - Tumören i sig om den växer lokalt så att tarmen påverkas.
-

Läkemedel

Om du får förändrade avföringsvanor och blir förstoppad kommer du att få läkemedel som stimulerar tarmmotoriken. Dessa kan kombineras med mjukgörande medel. De flesta blir hjälpta av laxermedel men ibland krävs det annan hjälp.

Observera, är du under morfinbehandling så skall oftast detta kombineras med laxermedel då risken för förstoppning annars är stor.

Tarmstimulerande läkemedel ökar motoriken och stimulerar tarmrörelser och ökar därmed tiden för passage genom tarmen. Till exempel Laxoberaldroppar/cilaxoraldroppar som tas enligt ordination.

Tarmregulerande läkemedel till exempel Movicol och Lactulos drar till sig vätska så att tarminnehållet får en mjukare konsistens. Detta ökar tarmens sammandragningar så att tarminnehållet lättare förflyttas mot ändtarmsöppningen.

Det finns även läkemedel som kan användas vid svår förstoppningen som kan uppstå vid morfinbehandling och endast är till för dig som inte blir hjälpt av andra laxermedel. Det hindrar morfinet från att påverka tarmarna, och därmed kan din tarm fungera som innan morfinbehandlingen. Detta utan att morfins smärtlindrande effekt tas bort.

Vad kan du själv göra för att minska risken för förstoppning?

Allmänna råd

- Försök att röra på dig så mycket som möjligt. Det hjälper dig att hålla igång magen.
- Försök att bibehålla dina tidigare toalettvanor och ta god tid på dig vid toalettbesöken.
- Efter måltid rör tarmen på sig som mest. Då kan det vara lämpligt att försöka sätta sig på toaletten i lugn och ro.
- Beröringsmassage. Dock ej lämpligt om tumören finns i buken.


Kostråd

- Drick mycket, minst 2 liter om dagen. Om du inte kan dricka så mycket så försök att dricka så mycket du kan. Om du har minskat i vikt så drick gärna sådant som samtidigt ger dig energi, till exempel saft, läsk eller juice.
- Katrinplommon, dessa finns torkade, som juice eller puré. Om du har lätt för att få gaser i magen är juicen eller purén att föredra.
- Ät frukt (kiwi, päron, plommon, färska blåbär).
- Grönsaker och rotfrukter. Gärna i kokt form.
- Blötlagda hela linfrön eller psylliumfrön kan ha bra effekt. Fröna kan blandas i till exempel gröt eller silas ifrån och så dricker du blötlägningsvattnet.
- Dofilus, ProViva, Verum hälsofil eller liknande produkter kan ha en positiv effekt. De innehåller en hög koncentration av bakteriestammar som har en normaliserande effekt på tarmen. De hjälper till både vid förstoppning och vid diarréer.
- Det finns även tabletter med så kallade lactobaciller, till exempel Docidus eller Trevis.

Det finns inga studier som visar att någon speciell mat skulle vara bättre än någon annan men om du är förstoppad så kan du prova att undvika följande produkter

- ris
- mannagryn
- vitt mjöl
- äpple
- mogna bananer
- blåbärsoppa
- thé
- morotspuré

Om du får förändrade avföringsvanor så diskutera det omgående med vårdpersonalen.



Utarbetad av Evidensgruppen vid verksamhetsområde onkologi
(Jubileumskliniken)
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Göteborg
1 september 2011