

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Dårlig mage? Dette kommer legen til å spørre deg om

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

Irritabel tarm er den vanligste mageplagen i Norge. Omtrent ti prosent av befolkningen har det, sier Jørgen Valeur, lege og ph.d. ved Klinikk for Medisin ved Lovisenberg Diakonale Sykehus.

Tilstanden irritabel tarm-syndrom, også kjent som IBS, kjennetegnes av tre symptomgrupper:

- Smerter og ubehag, gjerne i nedre deler av magen, som ofte blir bedre når man har fått tømt seg skikkelig.
- Gassproblemer, eller en følelse av oppblåsthet.
- Avføringsproblemer.

- Man veksler typisk mellom perioder med diaré og perioder med forstoppelse. Man vet ikke hva irritabel tarm skyldes, men det er en «godartet» tilstand, til tross for at den kan være veldig plagsom, hemmende og sjenerende, forteller Jørgen Valeur.

- Diagnosen kan i mange tilfeller stilles rimelig sikkert ut ifra en enkel utredning hos lege.

Diagnose

Det å sirkle inn en diagnose kan ta sin tid. Som pasient kan det derfor være en idé å være forberedt på hva legen skal spørre om.

- Det første vi spør om er gjerne om hvordan det begynte. Kom dette plutselig eller gradvis? Var det en spesiell utløsende hendelse? Ikke sjelden forteller pasienter med kroniske mageplager om en episode med infeksjon i magetarmkanalen eller at de brukte antibiotika like før problemene startet, forteller Valeur.

Ondartet?

Mange med irritable tarm har likevel problemer med å tidfeste når plagene begynte. Det er kanskje fordi de har hatt mageplager så lenge de kan huske.

- Så blir det et problem når man kommer i Jørgen Valeur, lege tyveårene. Plager som begynner som noe nytt når du over 50 år, skal man utrede spesielt nøye. Det er særlig i denne alderen at de ondartede sykdommer begynner å gi seg til kjenne, sier Valeur.

Hvor er smertene?

Hvor er smertene? Hva er smertens karakter? Er det ett punkt eller er det i nedre del av magen. Hjelper det å ligge stille? Eller har du en trang til å bevege deg? Disse spørsmålene vil Valeur gjerne ha svar på når han sitter foran en pasient.

- Man vil spørre om sånne ting, for man vil gå bredt ut og snevre inn mulighetene. Hva som forverrer og hva som lindrer tilstanden, er også viktige spørsmål, sier Valeur.

Om natten

- Har du plager om natten må du undersøkes nøyere enn hvis du ikke har noen symptomer om natten. Nattdiarré tyder på at tarmen produserer væske, og da kan det ligge en betennelsestilstand bak. Vanlig irritable tarm lindres av en god natts søvn, da faller gjerne den oppblåste magen sammen, forteller Valeur som også vil ha svar på flere spørsmål. Har for eksempel pasienten symptomer fra andre organsystemer? Har hun gått ned i vekt? Hvordan ser avføringen ut?

Matvaner

- Er det helt stopp, er det mye slim og puss? Har den endret farge? Problemstillingen



man oftest står overfor er å skille mellom plager som kommer av alvorlig sykdom som må oppdages og behandles raskt, eller om det er mer uskyldige plager som kan vente og som vi uansett ikke har noen god behandling for, sier Valeur. Som lege forsøker han å finne en sammenheng mellom maten pasienten spiser og mageproblemene.

- Ikke sjelden setter pasienten selv sine plager i sammenheng med visse matvarer. Et typisk eksempel er at fettrik mat kan fremkalle gallesteinsanfall. Men enkelte tilstander kan også lindres av å spise mat, for eksempel sår i tolvfingertarmen, sier Valeur.

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 12:18 pm and is filed under [Løs mage](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.