

# Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

## Problemet ingen snakker om - Redd stumpene!

anders · Tuesday, January 12th, 2016

De fleste endetarmsplager kan knyttes til magen. Klinisk ernæringsfysiolog Kristine Nordkvelle ved Lovisenberg Diakonale Sykehus i Oslo, har noen tips for hvordan du kan unngå endetarmsplager.

- Diaré, økt press på endetarmsåpningen og hard avføring er de vanligste plagene som forårsaker endetarmsplager. Derfor er en sunn mage og tarm oppskriften for å unngå endetarmsplager, sier Nordkvelle.

Er det en oppskrift på hva vi kan gjøre for å oppnå dette?

- Ja, det er viktig å spise mye fiber og drikke rikelig med vann, helst to liter om dagen. Dette fungerer som smøring for tarmen og vil lette avføringsprosessen. Driker du for lite vann vil kroppen absorbere vannet fra avføringen, og den vil bli hard og vanskelig å bli kvitt, svarer Møller.

### Det er ikke alltid problemet ligger i å bli kvitt avføringen, men det motsatte.

- Ved hyppig avføring som diaré vil endetarmsåpningen bli sår, fuktig og begynne å klø. Dette kan enkelt føre til endetarmsplager. Mange sliter med matintoleranse og kan få diare hvis man spiser noe man ikke tåler. Hvis dette plager en, bør man oppsøke lege eller klinisk ernæringsfysiolog for å finne ut hva man reagerer på. Dersom man i perioder sliter med veldig løs avføring anbefaler jeg å bruke reseptfrie legemidler som fibertilskudd, som kjøpes på apoteket. Dette samler og tykker avføringen slik at man blir mindre sår, samtidig som kroppen får absorbert væske fra mageinnholdet og en forebygger dehydrering.

### Hvis uhellet først er ute

Akkurat som rumpa kan endetarmsplager deles inn i to hovedgrupper; analkløe og hemoroider. Farmasøyt Ida Emilie Thoresen på Vitusapotek Torvbyen i Fredrikstad, vet hva som må gjøres hvis baken er blitt vondt.

- Analkløe kan oppstå ved forstoppelse, overrenslige- eller uhygieniske forhold og kan være smertefullt og plagsomt. Det går som oftest over av seg selv, men som regel anbefaler jeg kundene å bruke AC3 Comfort, et kjølede og lindrende middel, sier

Thoresen.

Og hva med hemoroider?

- Hemoroider er ganske vanlig og skyldes utposninger av blodårene i endetarmsområdet. Alvorlighetsgraden varierer, noen merker ingenting mens andre kan oppleve det som ekstremt smertefullt. For å få bukt med problemet anbefaler jeg å bruke et middel som trekker blodårene sammen, og betennelsen vil gå ned, fortsetter Thoresen.

### **Går som regel over av seg selv**

Endetarmsplager går som regel over av seg selv i løpet av en uke. De fleste får det kun et par ganger, men får man hyppige tilbakeslag er det stor sannsynlighet for at det er andre sykdommer som utløser plagene.

- Svulst eller prostata-problemer er de vanligste utslagsgivende sykdommene knyttet til endetarmsplager. Opplever du hyppige tilbakeslag er det viktig å oppsøke lege med en gang, avslutter Thoresen.

---

### **Dette er de vanligste endetarmsplagene:**

- **Analfissur:** Sprekkdannelse i huden rundt endetarmsåpningen. Forekommer som regel av hard avføring og kan medføre smerter og blodsutgytelse.
- **Analkløe:** Forekommer av overdreven eller manglende rengjøring i endetarmsåpningen, noe som fører til kløe. Ved overdreven kløe kan det utsatte området bli sårt og ømt.
- **Hemoroider:** Utposing av blodårer i huden som forekommer av økt press på endetarmen. Som regel danner utposingen en kule i eller utenpå endetarmsåpningen som kan være svært smertefullt.

---

### **Tips og triks:**

- *Fukt kan føre til kløe og irritasjon i endetarmen noe som kan føre til endetarmsplager. Et godt tips er derfor å aldri bruke våte klær.*
- *Bruk dopapir av god kvalitet. Nei, dette er ikke skjult reklame for kvalitetsdopapir, men dopapir av dårligere kvalitet har større sannsynlighet for å skrape opp endetarmsåpningen slik at det blir betent og vondt.*
- *Tørk godt, men ikke for godt etter at du har vært på do. Tørker du for dårlig skaper du en uhygienisk endetarm, og det kan lett oppstå plager. Tørker du derimot for godt sliter du på endetarmen. Tørk til du bli ren, verken mer eller mindre.*

- *Tørk med en gang. Mange tar seg litt ekstra god tid på do der de enten leser i et magasin, på baksiden av sjampoflasken eller på mobilen. Drøyer du med å tørke stumpen kan det føre til uhygieniske forhold, og mest sannsynlig endetarmsplager.*
- *Må du på do, så gå på do. Det er ikke alltid det passer seg å gå på do, men det kan være lurt å gå når du må. Økt press rundt endetarmen fører nemlig til, ja du gjettet riktig: endetarmsplager.*

## Referanser:

<sup>1</sup> <https://nhi.no/symptomer/kirurgi/endetarmsplager-veiviser/>

This entry was posted on Tuesday, January 12th, 2016 at 2:44 pm and is filed under [Forebygge](#), [Hard mage](#), [Løs mage](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.