

# Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

## Vondt i magen, men når bør du kontakte lege?

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

- Vi skiller vanligvis mellom akutte og kroniske magesmerter. Alle som opplever akutt innsettende sterke smerter - enten fra brystet eller buken - bør raskt oppsøke lege for å avklare årsaken, sier Jørgen Valeur, lege og ph.d. ved Klinikk for Medisin ved Lovisenberg Diakonale Sykehus.

- Når det gjelder kroniske magesmerter, legger vi stor vekt på tilstedeværelsen av såkalte «alarmsymptomer», det vil si forhold som kan være forbundet med underliggende alvorlig sykdom, sier Valeur. Kroniske magesmerter skyldes vanligvis irritable tarm-syndrom, som er en godartet tilstand i den forstand at lidelsen ikke gir økt risiko for å utvikle alvorlig sykdom, som kreft. Livskvaliteten kan imidlertid påvirkes betydelig.



- Listen over «alarmsymptomer» omfatter vanligvis høy alder, kort sykehistorie, dokumentert vekttap, symptomer om natten, mannlig kjønn, forekomst av tykktarmskreft i nær familie, blodmangel, blødning fra endetarmen og nylig gjennomgått antibiotikakur. Er slike forhold til stede, bør man undersøkes nøyere enn hvis slike forhold mangler, uten at dette nødvendigvis betyr at man er alvorlig syk.

### Hva er forskjellen på diaré og løs mage?

- Det kan være vanskelig å snakke om avføring, både for pasienten og legen. Ordbruken rundt dette er ofte lite presis. Diaré er i utgangspunktet forholdsvis klart definert, nemlig som en avføringsmengde på mer enn 250 gram per dag, men en slik

definisjon er jo ofte upraktisk. Mange pasienter kaller det diaré når de går ofte på do, selv om de ikke får tømt seg skikkelig. Men dette er jo egentlig en form for forstoppelse, og spesielt vanlig hos personer med irritabel tarm-syndrom. For å vurdere avføringen må legen spørre om både mengde, konsistens og hyppighet, sier Valeur. Det er for øvrig veldig forskjellig fra person til person hva som oppleves som ofte og sjelden.

- Avføring opptil tre ganger i døgnet og hyppigere enn tre ganger ukentlig, regnes gjerne som det normale. Oppfatningene av hva som er normalt varierer imidlertid betydelig, sier Valeur. Det finnes mange legemidler som kan påvirke magen. Blant de vanligste er smertestillende medikamenter, medisiner mot høyt blodtrykk og sukkersyke og psykiatriske preparater.

- Slår man opp i Felleskatalogen vil man finne at diaré, forstoppelse, kvalme, oppkast og magesmerter er blant de hyppigste bivirkningene ved veldig mange legemidler. Slike bivirkninger skyldes ofte at medikamentene påvirker tarmens kontrollsystemer, men mekanismene er ikke alltid kjent, forteller Valeur.

### **Kan man gjøre noe med det?**

- Det kommer an på hvor nødvendig medisinen er. Man bør verken begynne eller slutte å ta legemidler på egenhånd. I samråd med legen kan man vurdere muligheten for å ta andre medisiner med mindre bivirkninger. Smertestillende medisiner kan kjøpes uten resept, men gjør ofte vondt verre og har dessuten langt flere negative effekter enn mange er klar over. Det finnes legemidler mot diaré og forstoppelse, men man kommer ofte langt med såkalte ikke-medikamentelle tiltak. Regelmessighet er et nøkkelord for magen, og gjelder både med hensyn til toalettvaner, måltider, fysisk aktivitet og søvn. Havregrøt er dessuten veldig bra mat for de fleste mager.

### **Når gir kvalme og oppkast grunn til å ringe legen sin?**

- Akutt oppstått kvalme og oppkast kan skyldes en infeksjon i mage-tarm-kanalen. Dette går som regel raskt over, men har man mistet mye væske og er medtatt bør man kontakte lege. Ikke sjelden er kvalme første tegn på at man har blitt gravid. Vedvarende plager med kvalme og oppkast kan skyldes en rekke sykdommer som man bør undersøkes for hos lege, sier Valeur.

### **Er det farlig om man mister appetitten?**

- Tap av appetitten kan skyldes mange forhold. Vedvarende tap av appetitten, spesielt sammen med vekttap, kan være uttrykk for alvorlig sykdom og dette bør vurderes av lege.

Les også:

[Dårlig mage? Dette kommer legen til å spørre deg om.](#)

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 11:20 am 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.

