

Vad ska jag som patient göra åt mina ändtarmsbesvär?

Ändra din livsstil – reglera avföringen och få bra toalettvanor!

De flesta som har ändtarmsbesvär blir mycket bättre om de ser till att hålla en mjuk, geléaktig avföring. Det är viktigt att inte ha vare sig diarré eller förstoppning. Om avföringen är hård så skadar den slemhinna i ändtarmen, om den är lös så fräter den istället.

Kost

För att avföringen ska hålls mjuk ska du äta fiberrik mat till exempel; frukt, grönsaker, müsli och grovt bröd. Bland grönsaker är det, bl. a bönor, ärtor, potatis, broccoli och blomkål som är fiberrika. Vetekli är också fiberrikt och kan röras ned som tillskott i gröt eller andra maträtter. Tänk på att dricka mer vatten om du ökar ditt fiberintag då det annars kan ge motsatt effekt. Undvik vitt bröd.

Om man blir förstoppad, kan ett par matskedar linfrö eller några katrinplommon som blötlagts över natten vara effektiva för att få i gång magen. Om man tycker det är svårt att få i sig fibrer via kosten finns det fibrer i form av pulver, granulat eller lösningar att köpa receptfritt på apoteket till exempel med Physalisfröskal, som finns även att köpa i mataffärer. Apotekspersonalen kan ge råd. Ibland behöver man recept på bulkmedel som kan skrivas ut av läkare. Du behöver dricka tillräckligt med vätska, ca 1,5–2 liter dagligen.

Toalettvanor

Försök även att ha som rutin att gå på toaletten varje dag, en bra tid är efter frukosten. Regelbunden motion bidrar till regelbundna tömningar av tarmen. Lika viktigt är det också att lyssna på kroppens signaler och gå på toaletten när kroppen signalerar att den behöver bajsas. Då skall man gå direkt på toaletten och tömma tarmen genom att bara slappna av i ändtarmen och låta tarmmuskelvågen tömma ändtarmen. Du ska vara så kort tid på toaletten som möjligt, sitt i max 1–5 minuter. Hellre att du återkommer tillbaka till toaletten om du inte kan få ut allt på en gång.

Hygien

Du kan också tvätta runt ändtarmsöppningen med vatten efter toalettbesök. Om du inte har tillgång till vatten använd oparfymerade våta servetter. Varmt bad kan även lindra smärta. Det varma vattnet hjälper muskeln runt öppningen att slappna av.

Behandling

Det första du behöver göra är att få en mjuk, geléaktig eller tandkrämlignande avföring!

Genom att ändra din livsstil, reglera avföring och få bra toalettvanor!

Se tidigare kost/toalett råd. Om dessa åtgärder inte är tillräckliga kan du få recept på salvor, stolpiller, tarmreglerande medicin som läkaren ordinerar.

För att minska smärtan får du recept på smärtstillande Xylocain gel 2% att spruta upp i analkanalen. Det är viktigt att föra in den medföljande pipen en bit upp i tarmen, använd cirka en fjärdedel av tuben åt gången upp till 5-6 gånger om dagen vid behov, men minst 3 gånger dagligen.

Följ dessa råd!