



Hvad er forstoppelse?

- Du kan have forstoppelse, hvis du har mindre afføring end du plejer, og hvis den er hård, tør og træg.
- Forstoppelse kan opleves, som om du ikke er helt tømt. Du kan måske opleve kvalme. Du kan føle behov for at presse mere under toiletbesøg.

Hvorfor får man forstoppelse?

Der er 9 faktorer, som påvirker fordøjelsen og tarmfunktionen:

- Kost
- Medicin
- Tarmens væv
- Motion
- Væske
- Passageforhold
- Miljø
- Tarmbevægelser
- Bækkenbunden - siddestilling

Oplever du problemer med maven, kan det være en eller flere af de ovenfor listede faktorer du oplever.

I denne serie om fordøjelsen, vil de enkelte områder blive gennemgået en efter en.

Du vil også få råd til, hvordan du kan lindre eller komme af med dine gener.

VIGTIGT er dog, at søge læge såfremt du ser blod i din afføring. Det kan være et tegn på, at det er mere end blot forstoppelse.

FAKTA:

Hvem får forstoppelse?

I Danmark er det meget udbredt, op til 20% af befolkningen lider af forstoppelse. Ca. 10% af befolkningen bruger afføringsmidler af en eller anden art.

Der er dobbelt så mange kvinder som mænd, der lider af forstoppelse.

Det ses mest i alderen 15-40 år og igen i alderen fra 65 år og op.

Det er et stort problem blandt ældre mennesker.

Kilde: www.sundhed.dk

STOMI: For dig der har stomi på tyktarmen, vil mange af tingene være de samme, bortset fra selve afgang af afføringen. Så følg bare med.

Kirstine Hardam A/S

Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Tlf.: 97 42 32 33 · Mail: post@hardam.dk · Web-shop: www.hardam-shop.dk