

## Information förstoppning

### Hur vanligt är förstoppning bland barn och ungdomar?

I genomsnitt har 3 % av alla barn haft eller har problem med förstoppning enligt europeiska studier. (Tabbers et al 2011)

### Hur märks förstoppning?

Symtom på förstoppning kan vara att barnet bajsar mer sällan än 2 ggr per vecka. Barn kan vara förstoppade även om de bajsar lite varje dag. Det kan komma bajs eller kiss i byxorna. Barnet bajsar stora mängder. Bajset kan vara hårt men också löst. Barnet kan också ha dålig aptit, vara lättretlig och klaga på ont i magen. Andra symtom kan vara blekhet eller mörka ringar under ögonen.

### Beror förstoppning på någon sjukdom?

I de flesta fall (ca 95 %) beror förstoppning inte på någon bakomliggande sjukdom utan att barnet inte vill bajsas och håller sig. Vanligast på grund av rädsla för att det ska göra ont eller att barnet inte vill gå på toaletten. Detta kallas då funktionell förstoppning. Övriga förstoppningar (ca 5 %) kan bero på bakomliggande sjukdom som allergi/överkänslighet, medfödda missbildningar eller mediciner.

### Vad händer i magen normalt med maten?

När vi äter kommer den tuggade maten ner i magsäcken och sedan ut i tarmarna; tunntarmen och sedan tjocktarmen. Tunntarmen rör sig med peristaltiska rörelser under hela dagen medan tjocktarmen rör sig kraftigt 2–3 gånger per dygn.

I *tarmarna* tas de näringsämnen upp som kroppen behöver.

I *tunntarmen* blandas maten med vätska för att näringsämnen ska kunna tas upp lättare.

I *tjocktarmen* blir innehållet fastare och mer avföringslik då kroppen tar tillbaka vätskan som födan blandades med i *tunntarmen*.

Normalt töms tarmen regelbundet dagligen till varannan dag och bajset förvaras då i tjocktarmen en kortare tid innan tarmen töms. Någon gång per dygn, oftast efter större måltid, blir vi bajs nödiga och behöver då tömma tarmen. Känslan av att vara bajs nödig kommer av att bajset trycker mot väggen i tarmens sista del; ändtarmen.



## **Vad händer i magen vid förstoppning?**

Symtom på förstoppning kan vara att barnet bajsar mer sällan än 2 ggr per vecka. Barn kan vara förstoppade även om de bajsar lite varje dag. Det kan komma bajs eller kiss i byxorna. Barnet bajsar stora mängder. Bajset kan vara hårt men också löst. Barnet kan också ha dålig aptit, vara lättretlig, vara mer stilla och trött, klaga på ont i magen och ha kräkningar. Andra symtom kan vara blekhet eller mörka ringar under ögonen.

## **Hur utreds förstoppning?**

I de flesta fall behövs ingen provtagning eller röntgenundersökning för att fastställa diagnosen förstoppning. En beskrivning av barnets besvär och undersökning av barnet är oftast tillräckligt. Bland annat frågas det efter hur barnet bajsar, hur ofta, hur bajset ser ut och hur barnet betar sig när det bajsar. Vad barnet äter och hur mycket är också bra att veta. Barnet undersöks med att man känner på magen, inspekterar stjärten. Ibland behöver doktorn känna med fingret i stjärten för känna om det står avföring där. Finns avföring längst ner i tarmen utan att barnet är bajsnödigt kan det vara ett tecken på förstoppning. Skulle inte barnet bli bra på traditionell behandling kan det bli aktuellt med en utvidgad utredning med provtagningar och röntgen.

## **Hur behandlas förstoppning?**

Om barnet konstateras vara förstoppat börjar man med att gå igenom kosten. Man ger tarmreglerande medel för att göra avföringen mjuk. Ibland måste barnet ta lavemang. Det är viktigt att man fortsätter med behandlingen tills avföringen har blivit normal och barnet bajsar regelbundet var till varannan dag. Om man slutar med behandlingen och barnet blir förstoppat igen är det viktigt att man börjar med behandlingen igen. Den mjukgörande behandlingen bör fortsättas några månader om så behövs upp till flera år. Viktigt med läkarkontakt under tiden. Vanligaste orsaken till utebliven effekt eller återkommande besvär är att behandlingen avslutas för tidigt.

