



Irritabel tyktarm (Colon irritabile)

Årsag

Årsagen til irritabel tyktarm er ukendt. Mange oplever, at stress og andre psykiske belastninger, uregelmæssige måltider og uregelmæssige toiletvaner fx under rejse kan fremkalde eller forværre symptomerne. Mange sætter symptomerne i forbindelse med kosten, især fed og krydret mad, kaffe og alkohol.

Der kan også være mistanke til tilsætningsstoffer i kosten. Der er dog kun undtagelsesvis tale om en allergisk reaktion på indholdsstoffer i kosten. Derimod er der ikke sjældent en periode med symptomer efter en overstået akut maveinfektion, fx efter en fødemiddelforgiftning med salmonella eller kampylobakter.

Hyppighed

De fleste har i kortere eller længere perioder af deres liv haft symptomer på irritabel tyktarm. Oftest fortager symptomerne sig igen, men de kan efter kortere eller længere tid vende tilbage. Omkring 10-15% af alle voksne har en periode med symptomer i løbet af et år, hyppigere yngre end ældre og hyppigere kvinder end mænd. Under halvdelen finder det nødvendigt at søge læge.

Symptomer

- Forstoppelse afvekslende med diarré og normal afføring.
- Mavekneb – som ofte forværres efter et måltid.
- Oppustet mave, der rumler. Oppustetheden tiltager i takt med dagens måltider, så den er mest udtalt om aftenen. Bæltet må ofte spændes ud, eller bukserne knappes op. Symptomerne svinder oftest om natten.
- Slim i afføringen.
- Fornemmelse af ufuldstændig tarmtømning.

- Smerter i maven, der ofte optræder som anfald og er turevise (kolik). Smerterne lindres efter afføring. Oftest sidder smerterne nedadtil til venstre i maven, men kan optræde overalt.

Faresignaler

- Blod på eller i afføringen. Blodet kan være som en frisk rød blødning eller som gammelt blod, der er mørkere eller eventuelt helt sort. Blod alene på toiletpapiret i perioder med hård afføring eller hyppige toiletbesøg er sjældent alvorligt.
- Nyopstået ændring i afføringsvaner over en periode på mere end fire uger.
- Nyopståede mavesmerter over en periode på mere end fire uger.

Hvis et eller flere af disse faresignaler optræder, SKAL du altid kontakte mig.

Hvad kan man selv gøre?

Heldigvis kan man selv gøre en del for at mindske symptomerne

- Spis regelmæssigt.
- Sørg for rigeligt med fibre i kosten. Brug evt. én til to teskefulde HUSK dgl. på f.eks yoghurt (kan købes på apoteket og Matas). Husk at øge fiberindholdet gradvist.
- Er der noget specielt, som du synes giver problemer, fx løg, så undgå det.
- Sørg for at få tilstrækkeligt med væske, helst 2-3 liter vand dagligt.
- Undgå for meget kaffe, tobak og alkohol.
- Giv dig tilstrækkelig tid til toiletbesøg.
- Undgå for meget sodavand og tyggegummi.
- Sørg for rigelig med aktivitet og motion.
- Regelmæssige afføringsvaner.

Forløb

Irritabel tyktarm er en fredelig tilstand, der oftest har perioder med flere eller færre gener og ofte lange perioder uden symptomer.

Tilstanden kan bedres noget med alderen, idet den som nævnt er hyppigere hos yngre end hos ældre. Derimod vil den beslægtede tilstand, kronisk forstoppelse, ofte tiltage med årene.

Det er vigtigt at fremhæve, at irritabel tyktarm ikke disponerer for kræft i tyktarm og endetarm. Risikoen for kræft er altså ikke større blandt de, der har irritabel tyktarm, end blandt andre.

Behandling

Hvis de ovenfor nævnte leveregler ikke er tilstrækkelige kan man behandle de mest generende symptomer:

Forstoppelse behandles med afføringsmidler. Man bør foretrække midler der blødgør afføringen ved at binde vand i tarminholdet. Dog må laktulose ikke anvendes, da det i sig selv giver symptomer på irritable tyktarm og forværre tilstanden

- Diarré kan behandles med stoppende lægemidler (Obs. hyppig afføring er ikke altid diarré).
- Forstoppelsen kan behandles med blødgørende afføringsmedicin.
- Smerter (kolik) kan behandles med lægemidler mod mavekramper