

Råd om förstoppning vid Parkinsons sjukdom

Förstoppning innebär svårigheter att tömma tarmen tillräckligt. Typiska symtom är att avföringen blir hård, behöver krystas ut och tarmen tömmer sig ofullständigt. En tumregel är att färre än tre tarmtömningar per vecka är ofta otillräckligt. Ibland uppstår istället diarré vid svår förstoppning. Vid förstoppning kan hela kroppens och även det psykiska måendet påverkas negativt.

Förstoppning är vanligt vid Parkinsons sjukdom. Det är ofta ett tidigt sjukdomstecken som kan uppstå flera år innan övriga besvär av Parkinson visar sig.

Förstoppning har flera orsaker: minskad fysisk aktivitet, för lite vätska och fibrer i kosten, ibland kan läkemedel ge förstoppning. Parkinsons sjukdom påverkar dessutom tarmens eget nervsystem negativt, så att tarmens rörelser minskar.

Det finns mycket man kan göra själv för att motverka förstoppning:

- Fysisk aktivitet
- Dricka mycket vätska
- Äta fiberrik kost (se nedan)
- Regelbundna toalettbesök, gärna efter måltid
- Att sätta upp fötterna på en pall vid toalettbesök underlättar tarmtömning
- Vanliga "huskurer" såsom katrinplommon, psylliumfrö och linfrö (se nedan)
- Probiotika, hälsosamma tarmbakterier, kan köpas receptfritt på apotek

Fiberrik mat är t ex grovt bröd, gryn, fullkornspasta, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär. Specifika frukter som kan hjälpa vid förstoppning är katrinplommon, russin, aprikos, fikon, dadlar, päron och kiwi. Vad gäller linfrö bör dessa ätas hela, ej krossade, och max 2 matskedar per dag.

Om egenvård är otillräckligt, rekommenderas läkemedel, där man behöver prova sig fram vad som fungerar. I första hand rekommenderas medel som inte är tarmretande. "Makrogol" brukar användas i första hand, då det oftast är det som fungerar bäst utan biverkningar. En del föredrar andra "osmotiskt verkande medel" eller "bulkmedel".

- Makrogol, t ex: Movicol®, Laxido®, Moxalole®
- Andra osmotiskt verkande, t ex: Laktulos®, Duphalac®
- Bulkmedel, t ex: Vi-Siblin®, Lunelax® (kan även hjälpa till att motverka lös mage)

Daglig användning rekommenderas i första hand, och inte bara vid behov. För samtliga gäller att man behöver prova sig fram till vilken dos som är lagom. Börja med en dos dagligen, vid otillräcklig effekt efter några dagar - höj dosen. Vid överdriven effekt, dvs magen blir för lös, sänk till en halv dos per dag eller en hel dos varannan dag. Viktigt att dricka minst ett glas vatten per dos.

Vid rejäl förstoppning (eller ofullständig tarmtömning), kan vid behov tilläggsmedel i form av tarmretande läkemedel användas, daglig användning rekommenderas dock inte för dessa:

- Tarmretande läkemedel, t ex:
Laxoberal® (droppar), Dulcolax® (tabletter eller stolpiller), Microlax® (tub för mikrolavemang)

Tala med sjuksköterska eller läkare för rådgivning, ofta kan även apotekspersonal vara till hjälp.