



# Råd vid anala besvär

## Viktigt att tänka på vid anala besvär

### Sittställning

Om möjligt tänk på att få upp knäna exempelvis med hjälp av en fotball. Det möjliggör bättre tarmtömning.

När du får signal för tarmtömning – **gå på toaletten – vänta inte!**  
Vid toalettbesök ska man inte stressa, sitt avslappnat.

### Vid smärta eller klåda i analöppningen

- Efter toalettbesöket, försök att duscha/skölj om du tycker att pappret gör ont eller om du upplever att det inte blir rent.
- Klapptorka med mjuk tvättlapp/handduk, alternativt olja på toalettpappret.
- Undvik våtservetter, dessa kan öka eventuell klåda.
- Sittring (badlakan, badring) / sittbad kan lindra smärtan.
- Sittbad = ljummet bad. Lägg gärna till kamomillte i badet. Kan vara lindrande.
- Använd fet salva/barnsalva i analöppningen vid smärta eller sprickor. Finns i dagligvaruhandeln/apotek.

### Undvik förstoppning

Tänk på att det är viktigt att **dricka ordentligt**, fiberrik kost och fysisk rörelse. Du kan använda tarmreglerande medel; bulkmedel eller osmotiskt aktivt läkemedel. Finns receptfritt på apotek.

I matvarubutik finns **Psylliumfrön** (1–3 msk/dag) eller **Fiber Husk** (1 tsk, 2 ggr/dag) att köpa som fungerar som ett bulkmedel. Tänk på att du även kan äta annan fiberrik kost.

## Om du misstänker att du har hemorrojder

Prova att använda rektalsalva/suppositorier och följ dess instruktioner. Finns receptfritt på apoteket.

## Mer information

Mer information finns på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på "förstoppning".

## Kontakt

Kirurgimottagningen Högsbo närsjukhus

**Skanna QR-koden för att komma till 1177.se.**



Telefonnummer 031 – 342 50 77

### Besöksadress

Högsbo närsjukhus  
Lilla Kapplandsgatan 10  
421 37 Västra Frölunda