

Nauti rajoitetusti

- juusto, maito ja muut maitotuotteet, tee
- vaaleat leivät ja pastat, valkoinen riisi, peruna, maissi
- mustikka, mustaherukka, banaani
- lakritsa (joillekin päinvastainen vaikutus)
- karkit, suklaa, leivonnaiset ja muut paljon sokeria sisältävät ruuat

Jos ohjeista huolimatta ummetus jatkuu tai suoli ei toimi, ota yhteys hoitopaikkaasi!

Kannustamme sinua kysymään lisätietoa kaikista niistä seikoista, jotka askarruttavat mieltäsi.

Yhteystiedot

Arkipäivisin oma hoitava yksikkö.

Viikonloppuisin sekä ilta- ja yöaikaan:

1. Ensisijassa oma sote-keskus aukioloaikojen mukaisesti
2. Seinäjoen keskussairaala, puh. 116 117

Ohjeen muokannut Taysin ohjeesta sairaanhoitaja Johanna Järvi, (5.6.2018)
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Palliatiivinen keskus.
Hyväksyjä: lääkäri Kaisa Anttila, 5.6.2018.

Ohjeen muokannut Taysin ohjeesta sairaanhoitaja Paula Rask (7.6.2017).
Hyväksyjä: lääkäri Lehto Juho

Ummetus ja sen hoito lääkinällisin hoitokeinoin

Ummetus

Normaalisti ihmisen suoli tyhjenee 8–72 tunnin välein. Ummetuksiksi määritellään, jos suoli tyhjenee harvemmin kuin kolme kertaa viikossa tai jos uloste on niin kiinteää, että ulostaminen on useimpina kertoina vaikeaa. Ummetus on kivulias tila ja se haittaa jokapäiväistä elämää. Ummetukseen voi liittyä myös ilmavaivoja ja vatsan turpoamisen tunnetta. Lisäksi se voi aiheuttaa pahoinvointia. Ummetus on syöpäpotilailla yleistä johtuen mm. syöpätaudin oireista, annetuista syöpälääkehoidoista (myös jotkut pahoinvoinnin estolääkkeet) tai muusta lääkehoidosta (esim. voimakkaat kipulääkkeet). Myös mm. liian vähäinen nesteiden juominen ja liikkuminen hidastavat suolen toimintaa. Ihminen voi kärsiä ummetuksesta, vaikka hän söisi enää paljon.

Ummetusta tulisi ennaltaehkäistä ja hoitaa aktiivisesti. Suolentoimintaa tulee tarvittaessa hoitaa lääkkeellisesti. Hoitona suositellaan käytettävän ulostetta pehmentäviä ja suolentoimintaa vilkastuttavia ummetuslääkkeitä.

Ummetuksen lääkehoito

Ummetuksen lääkehoidon perusta ovat suolensisällön nestemäärää lisäävät lääkkeet: laktuloosi (mm. Levolac[®], Duphalac[®], Lactulos Ratiopharm[®]) ja makrogoli (mm. Pegorion[®], Movicol[®], Colonsoft[®]). Lääkkeistä voi valita itselleen sopivimman vaihtoehdon. Laktuloosi aiheuttaa osalle potilaista ilmavaivoja, mutta on edullisempi vaihtoehto. Sille on pitkäaikaisessa ummetuksessa mahdollista saada lääkärin reseptillä Kelan lääkekorvaus. Lääkkeet aloitetaan yleensä

pienehköllä annoksella, esim. laktuloosi 10-20 ml päivässä tai makrogoli 1-2 pussia päivässä. **Annostus on yksilöllinen.** Annostusta nostetaan ohjeen rajoissa niin, että uloste on pehmeää. Suolensisältöä pehmittävien lääkkeiden lisäksi voidaan käyttää suolentoimintaa stimuloivaa valmistetta (Laxoberon[®]), jota ensisijaisesti suositellaan tilapäiseen käyttöön. Opioidilääkkeistä aiheutuvan ummetuksen hoitoon on mahdollista kokeilla myös tähän tarkoitettuja lääkevalmisteita (esim. Relistor[®], Moventig[®]).

Lääkkeiden annostelu

- Laktuloosi 10–20 ml 1–3 kertaa vuorokaudessa
- Makrogoli 1–2 pussia 1–3 kertaa vuorokaudessa
- Laxoberon[®] 10–20 tippaa iltaisin tai 2–4 kapselia iltaisin

Jos ohjeen mukaisesta lääkehoidosta huolimatta suoli ei toimi, voi suolen tyhjentämiseksi enintään kahden päivän ajan käyttää makrogolia enintään 8 pussia päivässä. Tällöin 8 pussia makrogolia liuotetaan yhteen litraan vettä ja nautitaan 6 tunnin kuluessa.

Ummetuksen muu hoito

- riittävä nesteen juominen (1,5–2 litraa vuorokaudessa)
- riittävä kuidun saanti (tarvittaessa kuitulisät, esim. Vi-Siblin[®], luumut, täysviljat, hedelmät, päärynä, vihannekset)
- vähäkuituisten ravintoaineiden rajoittaminen
- liikunta voimien mukaan
- pureskele ruoka huolellisesti syödessäsi
- varaa aikaa wc-käyntiin