

Ummetus syöpähoitojen aikana

Tämä ohje kertoo ummetuksesta ja sen hoidosta lääkinällisin ja omahoidon keinoin.

Mitä on ummetus?

Normaalisti ihmisen suoli tyhjenee 8–72 tunnin välein. Ummetuksesta puhutaan, kun suoli tyhjenee harvemmin kuin kolme kertaa viikossa tai jos ulostus on niin kiinteää tai kovaa, 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.

Ummetusta tulisi ennaltaehkäistä ja hoitaa aktiivisesti syöpähoitojen aikana. Suolen toiminnasta on hyvä pitää kirjaa ja tarvittaessa ummetusta tulee hoitaa lääkkeellisesti. Hoitona suositellaan käytettävän ulostetta pehmentäviä ja suolen toimintaa vilkastuttavia ummetuslääkkeitä.

Ummetuksen syitä

Vahvat kipulääkkeet (ns. opioidit) ja osa pahoinvoinnineläkkeistä aiheuttavat ummetusta lähes jokaiselle ihmiselle. Muita samantyyppisesti vaikuttavia lääkkeitä voivat olla jotkin sydänlääkkeet, psyykenlääkkeet, eräät Parkinsonin taudin lääkkeet, rautavalmisteet ja nesteenoistolääkkeet (diureetit). Lisäksi ravitsemuksen niukkuus, liian vähäinen nesteiden juominen ja liikkuminen hidastavat suolen toimintaa.

Ihminen voi kärsiä ummetuksesta, vaikkei hän söisi paljon. Tämä johtuu siitä, että ulostetta muodostuu joka tapauksessa maha- suolikanavan eritteistä, bakteerimassasta ja suolen

epiteelisoluista. Vatsan toiminnasta siis on tärkeää huolehtia kaikissa olosuhteissa.

Ummetuksen oireita

Ummetuksen oireita voivat olla

- harventuneet ulostuskerrat, varsinkin jos alle 2 kertaa viikossa
- pinnistely ja vaikeudet ulostamisessa
- kivulias ulostaminen

Joskus ummetukseen saattaa liittyä niin sanottua ohivuotoripulia, jolloin kiinteän ulostemassan ohi valuu nestemäistä (vetistä) ulostetta. Jos ohivuotoripulia erehdytään hoitamaan ripulilääkkeillä, ummetusta voidaan pahentaa entisestään.

Ummetuksen lääkehoito

Ummetusta voidaan hoitaa erilaisilla suolen nestemäärää lisäävillä ummetuslääkkeillä eli laksatiiveilla (esim. Pegorion[®], Movicol[®] tai Levolac[®]) tai suolta stimuloivilla valmisteilla (esim. Laxoberon[®]). Laksatiivien annostelu on aina yksiköllinen ja se sovitaan yhdessä hoitavan lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa.

Joskus kahden eri laksatiivin samanaikainen annostelu on suositeltavaa, esimerkiksi suolen sisällön nestemäärää lisäävä lääke ja suolta stimuloiva valmiste.

Aloitussannos voisi olla esim. Pegorion[®] 6–12 g (1–2 pussia) kaksi kertaa päivässä ja Laxoberon[®] 8–10 tippaa kahdesti päivässä. Annosta vähennetään tai lisätään tarvittaessa. Jos ummetustilanne jatkuu, Pegorionin[®] annosta voidaan nostaa (max. 8

pussia/vrk), jotta suoli saadaan toimimaan. Isoa annosta Pegorionia® ei suositella kuin noin kahdeksi vuorokaudeksi, viimeistään tämän jälkeen on otettava yhteyttä hoitavaan yksikköön.

Opioidien aiheuttaman ummetuksen hoidossa voidaan tarvittaessa käyttää myös Moventig®-tablettilääkitystä, erityisesti jos normaalien ummetuslääkkeiden teho tuntuu riittämättömältä. Moventig®-lääkitystä käytetään lääkärin ohjeiden mukaan.

Tarvittaessa edellä mainittujen lääkkeiden lisäksi on mahdollista käyttää 1–3 kertaa vuorokaudessa pienoisperäruisketta (Toilax®, Microlax®) tai peräpuikkoa (Metalax®). Jos uloste ei näistä lääkkeistä huolimatta ala tulla, voi syynä olla tukos suolessa. Tällöin tilanne vaatii lääkärin arvion.

Ohjeita ummetuksen omahoitoon

1. Juo riittävästi.
2. Huolehdi riittävästä kuidun saannista ravinnossa (esim. täysjyväviljat, hedelmät, päärynä, luumu, vihannekset).
3. Liiku!
4. Rajoita vähäkuituisten ravintoaineiden käyttöä (esim. sokerit, pasta, leivonnaiset).
5. Syödessäsi pureskele ruoka huolellisesti.
6. Varaa aikaa WC-käyntiin.
7. Hyvä asento auttaa peräsuolta tyhjenemään. Polvien tulisi olla lonkkien tasoa korkeammalla, jotta lantionpohjan lihakset rentoutuvat. Etenkin jos käytät WC-korotinta, jakkara jalkojen alla auttaa paremman ponnistusasennon saamista.
8. Lämpimällä vedellä suihkuttaminen rentouttaa peräaukon sulkijalihasta ja

voi auttaa ulostamisessa.

Vinkkejä ruokavalioon:

Syö runsaasti vesimelonia tai cantaloupe-melonia kerralla, mutta älä syö mitään muuta samalla aterialla. Jos yhdistät melonin muuhun ruokaan, se voi jäädä helposti vellomaan vatsaan ja aiheuttaa ilmavaivoja. Melonin runsasvetinen massa aiheuttaa suolessa painetta, joka auttaa ulostamaan.

Nauti rajoitetusti:

- Juusto, maito ja muut maitotuotteet, tee
- Vaaleat leivät ja pastat, valkoinen riisi, peruna, maissi
- Mustikka, mustaherukka, banaani (paitsi mustunut/tummapilkkuinen banaani)
- Lakritsi (joillekin päinvastainen vaikutus)