Afføringsinkontinens:

Afføringsinkontinens betyder, at man har problemer med at holde på luft eller afføring. Ofte kan tilstanden bedres med enkle tiltag. Risikoen for at lide af afføringsinkontinens stiger med alderen, og hver 10. oplever det i perioder.

Årsager (ofte flere på én gang):

- Løs eller tynd afføring, f.eks. ved irritabel tyktarm (IBS), galdesyrediarré eller betændelse i tarmen.
- Svækket lukkemuskel efter fødsler eller operation ved endetarmen.
- Forstoppelse, hvor hård afføring i endetarmen kan give udsivning af tynd afføring.
- Svækket bækkenbund eller nedsat følesans. Det kan optræde som et aldersrelateret fænomen eller som følge af f.eks. sukkersyge eller nervesygdomme.

Hvad kan du selv gøre:

- **Gør afføringen fast og formet:** HUSK (loppefrøskaller) 2 spsk. dagligt med rigeligt vand.
- **Begræns det, der løsner afføringen:** F.eks. kaffe, alkohol, sødemidler (sorbitol) og meget fed mad.
- **Faste toiletvaner:** Samme tid hver dag, gerne efter morgenmaden.
- **Træn bækkenbunden:** Knibeøvelser 3 gange dagligt i mindst 3 måneder, gerne vejledt af fysioterapeut.
- **Pas på huden:** Skyl med lunkent vand, dup tør, og brug evt. barrierecreme.
- **Hjælpemidler:** Inkontinensbind og "analpropper" kan fås på apoteket eller via kommunen.

    - I Aarhus Kommune kan du kontakte "Kontinensklinikken" på tlf. **41 85 73 21** (man-fre, kl. 9.30-12.00). De hjælper med vejledning, udredning og træning. Du behøver ingen henvisning fra din læge.

Medicinsk behandling:

Ved løs afføring kan stoppende medicin med loperamid (f.eks. Imodium) hjælpe. Start med 1 tablet à 2 mg om morgenen og juster langsomt op efter behov. Målet er fast, formet afføring uden forstoppelse. Tal med din læge, inden du starter behandling med Imodium.

Hvis det ikke er nok:

Har du ikke tilstrækkelig effekt af ovenstående, findes der andre muligheder, f.eks. træning med biofeedback eller tarmskylning (anal irrigation). I nogle tilfælde kan problemerne afhjælpes ved sakralnervestimulation eller anden operation. Dette kræver en henvisning fra din egen læge til udredning på sygehuset. En sådan henvisning er altid forudgået af en komplet kikkertundersøgelse af tyktarmen.

Kontakt din læge:

Opstår inkontinensen pludseligt med følelsesløshed omkring endetarm og kønsorganer, svaghed i benene eller besvær med at lade vandet, skal du straks kontakte læge eller vagtlæge.

Poul Edling, speciallæge i kirurgi
Rolighedsvej 30, DK-8240 Risskov
www.kirurgiaarhus.dk
Tlf.: 86 19 93 30