

Irritabel tyktarm

Til patienter og pårørende

Irritabel tyktarm kaldes også Colon Irritable, hvilket betyder irriteret eller følsom tarm. På engelsk kaldes irritabel tyktarm for Irritable bowel syndrome (IBS). Andre betegnelser kan være nervøs tyktarm, kronisk diarré eller kronisk forstoppelse. Tyktarmskatar er en anden, men misvisende betegnelse for tilstanden, da det ikke er en betændelsestilstand.

Hvad er irritabel tyktarm

- Irritabel tyktarm er en forstyrrelse af tarmens motorik og følesystem (tarmbevægelser og hyperfølsomhed)
- Det er en hyppig kronisk tilstand, der viser sig ved tilbagevendende mavesmerter / ubehag og vekslende afføringsmønstre
- Ca. 14 % af den danske befolkning har irritabel tyktarm. Det er en tilstand, som kan påvirke ens livskvalitet, arbejdsliv og sociale liv i betragtelig grad
- Ingen medicin kan fjerne irritable tyktarm, men der findes mange muligheder for behandling, der lindrer symptomerne. Langt størstedelen med irritable tyktarm får det bedre med tiden (måneder til år)
- Der er ikke øget hyppighed for kræft eller andre alvorlige sygdomme i tarmsystemet

Diagnose

Diagnosen irritabel tyktarm stilles ud fra:

1. Symptomer foreneligt med irritabel tyktarm
2. Normale blodprøver og ved diarré, normale afføringsprøver
3. Normal lægeundersøgelse

Diagnosen kan stilles med stor sikkerhed, hvis følgende kriterier er opfyldt:

- Tilbagevendende mavesmerter / ubehag mindst 3 dage pr. måned de seneste 3 måneder (symptomvarighed mere end 6 måneder) OG mindst 2 ud af 3 følgende:
 1. Lindring af mavesmerter efter afføring
 2. Smertedebut / forværring ledsaget af afføringens hyppighed
 3. Smertedebut / forværring ledsaget af afføringens form

Hvis symptomerne først er tilkommet efter 40-års alderen, bør man undersøges yderligere.

Symptomer ved irritabel tyktarm

Smerter og/eller ubehag i maven

Alle med irritabel tyktarm oplever perioder med ubehag eller smerter i maven. Smerterne kan sidde alle steder i maven, og kan stråle om i ryggen, ud i siderne, ned i bækkenet. Smerterne kan være konstante, men der kan også komme turvise forværringer. Nogen oplever også af og til at have kortvarige jag ved endetarmen.

Irritabel tyktarm

De fleste har kortvarig lindring af smerterne, efter de er kommet af medafføring. Smerter ved irritable tyktarm forværres ofte, hvis man også har ondt et andet sted, er stresset eller i livskrise.

Afføringsforstyrrelse

Typiske symptomer på irritable tyktarm er vekslende afføringsmønster ledsaget af smerter eller ubehag i maven. Afføringen kan i perioder være helt normal, og i andre perioder være tynd (diarré) eller hård (forstoppelse) eller blanding af tynd og hård afføring. Diarré kan vise sig som tynd eller grødet afføring flere gange om dagen, og nogen skal skynde sig meget, når de har afføringstrang. Forstoppelse viser sig som hård afføring, som kan være svær at presse ud og/eller sjældent afføring (mindre end 3 gange om ugen). Nogen har meget slim i afføringen, og mange beskriver, at afføringen lugter meget eller skifter farve af og til. Dette er ganske ufarligt.

Luft i maven og oppustethed

Mange oplever at de har meget luft i maven og måske prutter mere end normalt, og mange oplever en følelse af oppustethed. Typisk er oppustetheden tiltagende i løbet af dagen. Hos nogle kan oppustetheden ikke ses, hvilket skyldes at tarmens følesystem registrerer mere, end der reelt er. Hos andre vokser maven reelt i løbet af dagen, så ingen er i tvivl, at der er luftophobning i tarmen (man ligner en gravid om aftenen). Nogle beskriver endvidere at maven larmer/snakker meget.

Andre Symptomer

Mange oplever, at de er mere trætte i de perioder, de har flere smerter. Det er typisk at have andre symptomer fra resten af kroppen også som f.eks. spændingshovedpine, angst, muskel og ledsmerter, tørre slimhinder, nedsat sexlyst, søvnforstyrrelser, nedsat appetit eller kvalme. Nogle har sygedage fra arbejde. Livskvaliteten er nedsat hos mange patienter med irritable tyktarm, og for de sværest ramte, er den lige så dårlig, som hos patienter med svær kronisk sygdom.

Årsager til irritable tyktarm

Man kender ikke den eksakte årsag til, hvorfor mange udvikler irritable tyktarm. En mindre del udvikler tilstanden efter en mave / tarminfektion. Hos resten kan man ikke finde årsagen. Langt de fleste patienter med irritable tyktarm har forstyrrelse af tarmens bevægelse / motorik og af tarmens følesystem. F.eks. er smertetærsklen i tarmen nedsat, så påvirkning af tarmen (udspiling med gas eller tarmindehold) udløser smerter. Motorikken er også påvirket, så tarmindehold enten føres for hurtigt eller for langsomt gennem tarmen. Endvidere kan der være abnorme sammentrækninger i tarmen, som forklarer de voldsomme mavekramper, mange patienter med irritable tyktarm har.

Behandling af irritable tyktarm

Der findes ikke én enkel behandling, der kan afhjælpe generne ved irritable tyktarm. Behandlingen skal tilpasses den enkelte patient, og den enkeltes symptomer og behov. Det tager oftest lang tid at finde den bedste individuelle behandling

- Intet kan fjerne tilstanden
- Behandling virker kun, mens man bliver behandlet / tager medicin
- Man kan dæmpe, men sjældent fjerne symptomerne
- Symptomlindring giver bedre livskvalitet

Mange lever et godt liv med deres irritable tyktarm og har ikke behov for behandling. Også selvom symptomerne sjældent forsvinder helt. Man må acceptere at leve med tilstanden.

Irritabel tyktarm

Følgende råd kan dog være til hjælp

- Spis regelmæssige måltider - gerne flere mindre i løbet af dagen
- Overvej om dine spisevaner er uhensigtsmæssige. Drikker du fx meget kaffe og / eller sodavand (andre kulsyreholdige drikke og/eller kunstige sødemidler) eller spiser du mange 'gasproducerende' grøntsager (kål, broccoli, løg og bønner)
- Husk væske og sluk tørsten i vand. Man skal sikre sig et væskeindtag mellem 1,5-2 liter væske pr dag. Mange drikker for lidt i det daglige. Enten pga. travlhed, glemsomhed eller mangel på tørst. Flere fibre kræver ekstra væske, fordi fibrene binder væske i tarmen. Spiser man mange fibre uden at drikke nok, kan man få forstoppelse
- Regelmæssig motion har betydning for vægt og velvære, men også for tarmens normale funktion. Regelmæssige, daglige gå-, cykel- eller løbeture kan anbefales
- Gode toiletvaner. Indøv regelmæssige afføringsvaner fx bestemt toilettid. Der skal ofres tid til toiletbesøg, således at tarmen bliver tilstrækkelig tømt hver gang

Næsten alle oplever, at bestemte fødevarer forværrer deres symptomer. Der findes dog sjældent egentlige fødevarerallergier. Symptomer ved indtagelse af bestemte fødevarer er oftest en tilfældighed, så det er vigtigt at afprøve mistænkte fødevarer flere gange, inden de dømmes ude / fjernes fra kosten. Vær opmærksom på, at kosten ikke bliver ensidig, da det kan give mangeltilstande.

Nogle kan have behov for diætistvejledning, og det er muligt at blive henvist til diætist fra ambulatoriet. Der findes flere diæter, som kan have en gavnlig virkning på irritabel tyktarm, især hos patienter med smerter og / eller oppustethed.

Hvis forstoppelse er problemet

- Skal du tænke over, om du får nok at drikke i løbet af dagen
- Spis kostfibre i form af groft brød, gryn, pasta, ris, kartofler, grøntsager, frugt og nødder. Spiser man flere fibre, får man sædvanligvis mere regelmæssig afføring, fordi fibre binder væsken, så afføringen bliver mere blød, tarmbevægelserne stimuleres, og afføringen passerer hurtigere
- Spis gerne svesker og figenmarmelade
- Nogle kan have gavn af fiberkosttilskud / loppefrøskaller (HUSK). Er dette ikke tilstrækkeligt, kan der suppleres med egentlige afføringsmidler
- Vær opmærksom på om du får medicin, der irriterer eller stopper maven

Medicin ved forstoppelse

- Første valg vil som regel være HUSK. Man starter ud med en mindre dosis, der kan øges over nogle dage. Behandlingen skal forsøges i 4 uger, før man kan sige, om der er effekt
- Hvis du oplever forværring i oppustethed og / eller mavesmerter, bør du selvfølgelig stoppe behandlingen
- Andet valg er de afføringsmidler, der trækker vand ind i tarmen (osmotisk virkende). Her kan vælges mellem Magnesia (tabletter) og Movicol/Moxalole/Gangiden (pulver)
- Hvis effekten ikke er god nok, kan der skiftes til eller suppleres med bevægelsesfremmende afføringsmidler. Her kan vælges imellem Toilax / Dulcolax / Perilax (tabletter/klyksma) eller Laxoberal (dråber)

Præparaterne er håndkøbsmedicin.

Der er desværre en vedholdende myte om, at tarmen bliver doven og slap ved langvarig brug af afføringsmidler. Det er ikke tilfældet. Derimod er det vigtigt at fortsætte behandlingen, selv når afføringen bliver normal, da afføringsmidler kun virker, når de tages.

Forstoppelsen kan nogle gange være så svær, at der er brug for en egentlig udrensning, for at få tarmen i gang igen. Ved sådant tilfælde ordineres behandlingen af en læge.

Irritabel tyktarm

Hvis diarré er problemet

- Fiberrig kost kan hos nogle forværre problemet, og man kan med fordel prøve at reducere mængden af groft brød, frugt og grøntsager
- Det kan være en fordel at spise kogte grøntsager og kogt frugt i form af grød i stedet for de rå varer
- Kaffe kan hos nogle medvirke til at give øget rumlen, luft og tynd afføring. Der sker som regel ikke noget ved en enkelt kop kaffe, hvorimod større mængder kan være et problem

Medicin ved diarré

- Første valg vil som regel være HUSK. Fiberkosttilskuddet binder vand i tarmen. Det er vigtigt at starte ud med en mindre dosis, der kan øges over nogle dage. Nogle kan opleve forværring i oppustethed og/eller mavesmerter. Effekten ses ca. i løbet af 2 uger
- Andet valg er stoppende midler som f. eks. Imodium / Imolope / Lopacut /Lopedium / Propiden (vær opmærksom på prisforskel). Eneste bivirkning er forstoppelse

Hvis mavesmerter er problemet

Mavesmerter og ubehag kan være svære at behandle. Hvis der skal gives medicinsk behandling, kan man være nødt til at skulle acceptere bivirkninger af den medicinske behandling til gengæld for en virkning på smerterne.

Medicin ved mavesmerter

- Pebermynteolie har vist at kunne mindske mavesmerter. Det anbefales at købe pebermynteolien i kapselform, så olien ikke bliver skadet af mavesyren. Kapslerne kan købes på apoteket og i helsekostforretninger
- Buscopan / Duspatalin / Egazil er alle medicin, der hæmmer tarmens bevægelser. Medicinen er receptpligtig
- Medicin, der normalt bruges ved depression og angst, har vist at kunne mindske mavesmerter / ubehag ved irritabel tyktarm. Effekten indtræder sjældent før 4 ugers behandling, og dosis er sædvanligvis lavere end ved behandling af depression / angst
- Ved både smerter / ubehag og forstoppelse kan medicinen Constella have en mulig virkning på begge symptomer. Constella er receptpligtig

Ikke medicinsk behandling

Hvis det er svært at finde medicin, der virker godt på symptomerne ved irritabel tyktarm, eller hvis man samtidig har depression, angst eller stress, kan det være en idé at prøve ikke medicinsk behandling. Det kan f.eks. være mindfulness, kognitiv terapi (samtale terapi) og hypnose. Disse terapiformer har vist at nedsætte symptomerne på irritabel tyktarm, formodentlig ved at man hjælpes til at leve med symptomerne.

Mindfulness, kognitiv terapi og hypnose har også vist at hjælpe på andre kroniske smertetilstande.

Hvornår skal du henvende dig ved læge

Du skal kontakte din læge, såfremt de velkendte symptomer ændrer sig eller forværres. Eller hvis der tilkommer andre / nye symptomer. I så fald kan der være behov for fornyet udredning

Alarmsymptomer du skal reagere på:

- Blod i afføringen
- Feber
- Vægttab der ikke er tilsigtet
- Madlede
- Natlig afføring eller natlige mavesmerter