

## Ummetuksen ennaltaehkäisy ja ummetuksen hoitaminen päiväkirurgisen toimenpiteen jälkeen

Ihmisen suoli tyhjenee normaalisti 8–72 tunnin välein. Ummetus on kyseessä, kun suoli tyhjenee harvemmin tai jos ulostus on niin kiinteää, että ulostaminen on vaikeaa. Ummetusta aiheuttavat vähäinen liikunta, ruoan vähäinen kuitupitoisuus ja liian vähäinen nesteiden saanti.

Päiväkirurgisen toimenpiteen jälkeen ummetusta saattavat aiheuttaa ravinnotta oleminen, leikkauspäivän aikana saadut lääkkeet sekä kipulääkkeiden käyttö. Erityisesti voimakkaat kipulääkkeet kuten opiaatit (Tarqiniq ®, Oxycontin ®) ja kodeiinia sisältävät kipulääkkeet (Panacod ®) saattavat hidastaa suolen toimintaa.

### Ummetuksen ennaltaehkäisy

Ravinnon kuidut vähentävät ummetusta, koska ne lisäävät suolen sisältöä sekä sitovat suolessa vettä ja siten kuohkeuttavat ulostetta. Kaikissa kasvikkunnan tuotteissa, viljassa, kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa, on kuituja. Tehokkaimmin suolen sisältöä lisää viljan kuitu, jota on täysjyväleivissä ja -puuroissa. Tavoitteena on saada ruuasta 30–35 grammaa kuitua päivässä. Luumut ja viikunat sisältävät kuitujen lisäksi suolen toimintaa lisääviä aineita. Sopiva annos on 6–7 vedessä liotettua luumua liotusvesineen aamulla.

Nestettä tulee juoda runsaasti, vähintään kaksi litraa päivässä, etenkin jos käyttää kuitulisänä leseitä tai apteekkivalmisteita.

Liikunta auttaa suolta toimimaan, vatsalihakset hierovat suolta ja saavat suolen toimimaan paremmin. Liikunnan laadulla ei ole väliä, esimerkiksi reipas kävely sopii mainiosti joko erillisinä kävelylenkkeinä tai pienempinä annoksina hyötyliikuntana.

### Ummetuksen hoito apteekkivalmisteilla

Apteekista saa erilaisia kuituja sisältäviä suolen sisältöä lisääviä ummetuslääkkeitä, joita voi vaaratta käyttää pitkiäkin aikoja (esimerkiksi ViSiblin®, Agiocur®).

Laktiloli, laktuloosi (Esimerkiksi Duphalac®) ja makrogoli ovat paksusuolen nestettä lisääviä lääkkeitä, joita voi käyttää sitkeään ummetukseen. Vaikutus alkaa yleensä muutaman tunnin kuluttua mutta näkyy joskus vasta 1–2 päivän kuluttua. Näitä lääkkeitä ei ole tarkoitettu säännölliseen käyttöön.

Suolta stimuloivat lääkkeet sennosidi (esimerkiksi Exprep®, Pursennid®) ja bisakodyyli (esimerkiksi Metalax®, Toilax®) on tarkoitettu vain tilapäiseen muutaman päivän käyttöön. Niitä on tabletteina, peräpuikkoina tai pienoisperäruiskeina.

Erityisesti peräpukamiin sekä eturauhaseen tehtyjen leikkausten jälkeen on tärkeää huolehtia siitä, että suoli toimii hyvin ja säännöllisesti.

Lähde: Mustajoki, Pertti (2010): Ummetus, Lääkärikirja Duodecim

Vaasan sairaanhoitopiiri • [www.vaasankeskussairaala.fi](http://www.vaasankeskussairaala.fi) • Vaihde 06 213 1111

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.