

Ulosteinkontinenssin hoito

Ulosteen pidätyskyvyttömydessä eli ulosteinkontinenssissa peräaukon sulkijalihaksen toiminta on heikentynyt, jolloin ulostetta valuu peräsuolesta muulloinkin kuin ulostaessa. Oireita ovat pahentuva tuhriminen tai suolikaasun ja ulosteen tahaton karkailu. Uloste voi olla löysää, kiinteää tai nestemäistä. Näihin voi liittyä vaikeus ulostamisessa ja tunne, ettei peräsuoli tyhjene kunnolla.

Ulosteinkontinenssi on edelleen paljolti vaiettu ongelma. Väestön ikääntyessä lantionpohjan ongelmat ja siten myös anaali-inkontinenssin esiintyvyys lisääntyvät, mikä johtaa kasvavaan tutkimusten ja hoidon tarpeeseen. Vaiva on yleisempi naisilla ja iäkkäillä, mutta vaivaa huomattavaa osaa myös työikäisistä.

Ulosteen pidätyskyvyttömyyden konservatiivinen hoito

Perushoitoon kuuluu aina suolen toiminnan tasaaminen ruokavaliolla ja apteekista saatavilla itsehoitolääkkeillä sekä lantionpohjan lihasten voimistamisella. Mikäli ulosteen karkaamisen taustalla todetaan hoidettavissa oleva sairaus tai syy, luonnollisesti hoito kohdistetaan sen mukaan.

Kasvispitoinen ja täysjyvävalmisteita sisältävä ruoka tasaavat suoliston toimintaa. Jos suolen sisältö on löysä, sitä voidaan kiinteyttää apteekista saatavilla suolen sisältöä lisäävillä **kuituvalmisteilla** (esimerkiksi Agiocur®, Vi-Siblin®). Kuituvalmisteen ottamisen yhteydessä tulee nauttia vähintään pari lasillista vettä, jotta kuituvalmiste toimii halutulla tavalla. Kuituvalmistetta käytetään 1–3 annosta päivässä havaitun vaikutuksen mukaan; mitä enemmän käyttää sitä kiinteämmäksi uloste muuttuu. Suolen toimintaa aktivoivia ruokia, kuten luumua, viikunoita ja keinotekoisia makeutusaineita (esim. sorbitolia) kannattaa välttää.

Vatsan toimintaa tasaamaan on mahdollista käyttää myös **loperamidi-valmistetta** (esim. Lopex®), jota otetaan joko tarvittaessa (1-2 tablettia edeltävänä iltana ja 1-2 tablettia aamulla/aamupäivällä ennen kotoa lähtemistä) tai säännöllisesti päivittäin (maksimi vuorokausiannos 8 tablettia päivässä). Kun suolentoiminta on rauhoittunut, yleensä sopiva ylläpitoannos on 1-3 tablettia päivässä. Se kiinteyttää suolen sisältöä ja harventaa suolen toimintaa. Liian suuri loperamidi annos johtaa ummetukseen. Sopiva annos on yksilöllinen ja kunkin potilaan itse testattava.

Toinen itsehoidon kulmakivi on **lantionpohjan lihasten vahvistaminen**. Siinä käytetyt harjoitukset ovat samoja, joita käytetään virtsankarkailun hoitamisessa. Etenkin vanhuspotilaat kärsivät molemmista vaivoista. Lantion lihaksia on hyvä voimistella omatoimisesti tai tarvittaessa fysioterapeutin ohjaamana.

Inkontinenssipoliklinikan tarjoamia mahdollisuuksia ulosteen pidätyskyvyttömyyden hoitoon

Konservatiivinen hoito tuo isolle osalle potilaista riittävän avun pidätyskyvyttömyyteen. Mikäli ongelma kuitenkin jatkuu, on inkontinenssipoliklinikalta mahdollista saada lisäopastusta.

Anaalitamponi on erinomainen vaihtoehto tavanomaisille ulosteinkontinenssisuojille ja se korvaa sisäisen sulkijalihaksen toiminnan sekä takaa käyttäjälleen varmemman olon. Tamponin asettamisessa käytetään apuna asetinta.

Suolihuuhtelulla voidaan saada suoliston toiminta parempaan hallintaan. Toimenpiteen ollessa osa arkirutiineja, wc:ssä vietetty aika vähenee ja suolen toiminnan hallinta paranee. Se tyhjentää suolen veden avulla, joka johdetaan suoleen peräsuolikatetrin avulla.

Suolihuuhtelujärjestelmän käyttö auttaa pienentämään hallitsemattomien ulosteen karkaamisten todennäköisyyttä. Suolihuuhtelun aiheuttamat reaktiot ovat yksilöllisiä ja sopivan rutiinin muodostuminen vaatii useita kokeiluja ja käyttökertoja. Uuden oppiminen vie aikaa.

Suolihuuhtelu helpottaa suolentoiminnan ongelmia usein myös silloin kun muut hoitokeinot eivät ole tuoneet helpotusta. Suolihuuhtelulaitteen käyttö vaatii aina terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksen laitteen käyttöön.

Jos olet kiinnostunut edellä mainituista hoidoista tai tarvitset lisäohjausta, pyydä lähetettä gastroenterologiselle poliklinikalle.