

Ummetus

Ummetukseksi kutsutaan tilannetta, jossa suoli ei tyhjene normaalisti. Ummetuksen syntymiseen vaikuttavat elämäntavat. Ummetus vaatii harvoin sairaalahoito ja vaivaa voi helpottaa kotikonstein.

Yleistä

Terveen ihmisen suoli tyhjenee normaalisti 8-72 tunnin välein. Ummetuksesta puhutaan, jos ulostekerrat jäävät alle kolmeen kertaan viikossa tai ulostaminen on useimpina kertoina vaikeaa ulosteen kiinteyden vuoksi.

Ummetuksen tavallisimpia aiheuttajia ovat:

- liikunnan vähyys
- riittämätön nesteiden tai kuitujen saanti
- monet lääkeaineet ja sairaudet
- suoliston toiminnalliset syyt

Itsehoito

Ummetuksen hoito perustuu ensisijaisesti elintapojen ja ruokavalion muutokseen. Lääkkeet ja muut toimenpiteet ovat aina toissijaisia hoitomuotoja. Ruokavaliossa on tärkeää huolehtia riittävästä kuitujen ja nesteiden saannista. Säännöllinen liikunta ja säännölliset ulostamiskerrat helpottavat vatsantoimintaa ja ehkäisevät ummetusta.

Äkillistä, lyhytaikaista ummetusta voi hoitaa suolen toimintaa kiihdyttävillä lääkkeillä muutaman päivän ajan. Pidempiaikaisen ummetuksen hoitoon soveltuvat erilaiset suolen sisältöä lisäävät ummetuslääkkeet. Paksusuolen nestettä lisääviä lääkkeitä voi käyttää sitkeään ummetukseen, mutta niitä ei ole tarkoitettu säännölliseen käyttöön. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa. Valmisteiden tuoteselosteita on tärkeää noudattaa.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- ummetuksen lisäksi on veriulosteita, jatkuvaa väsymystä, laihtumista tai outoja vatsakipuja.

- ummetukseen liittyy vatsakipua tai kipua ulostamisen aikana.
- ummetus häiritsee itsehoidosta huolimatta jokapäiväistä elämää.
- vuosia jatkunut suolen normaali toiminta muuttuu muutamassa viikossa ummetukseksi.

Aiheeseen liittyvää

- Ummetus (Terveyskirjasto)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00092

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021