

Hægðatregða og Parkinsonsveiki



Hægðatregða og Parkinsonsveiki

Tilgangur þessa fræðsluefnis er að veita einstaklingum með Parkinsonsveiki, aðstandendum þeirra og umönnunaraðilum upplýsingar um áhrif og úrræði við hægðatregðu.

Með hægðatregðu er bæði átt við þegar hægðir eru harðar eða erfitt að koma þeim frá sér og þegar hægðir koma sjaldnar en áður.

Flestir einstaklingar með Parkinsonsveiki glíma við hægðatregðu.

Ástæður hægðatregðu

- Skortur á taugaboðefnum af völdum sjúkdómsins hægir á hreyfingum meltingarfæra.
- Þarmarnir fá ekki nægjanlega örvun vegna þess að erfitt getur verið að stunda hæfilega hreyfingu.
- Erfiðleikar við að tyggja og kyngja fæðu koma í veg fyrir nóga inntöku trefja. Trefjar hjálpa til við að halda hægðum mjúkum og auðvelda þannig hægðalosun.
- Þeir sem drekka ekki nægan vökva geta fundið fyrir því að hægðirnar verði harðari og erfiðara að koma þeim frá sér.
- Skortur á samhæfingu vöðva endaparmsins sem slaknar ekki við rembing heldur herpist saman þegar hann ætti að opnast veldur erfiðleikum við að tæma þarminn.
- Sum lyf ýta undir hægðatregðu.

Einkenni og fylgikvillar

Algeng fyrstu einkenni hægðatregðu eru tilfinning um að vera uppblásinn og minnkuð matarlyst. Einnig veldur hægðatregða almennri vanlíðan, verkjum og ógleði. Ef itrekað þarf að rembast til að losna við hægðir aukast líkur á myndun gyllinæðar.

Við hægðatregðu helst magainnihaldið lengur í maganum. Þetta leiðir til þess að upptaka Parkinsonslyfjanna verður óviss og þau virka því ekki sem skyldi. Þess vegna ýtir hægðatregða undir versnun á öllum einkennum Parkinsonsveiki.

Á leiðinni í gegnum ristilinn sogast vökvi úr þarmainnihaldinu og hægðirnar verða harðari eftir því sem þær eru lengur í ristlinum. Í sérstaklega slæmum tilfellum getur orðið alger hægðastífla og ef ekki er gripið inn í tímanlega getur þurft að grípa til skurðaðgerðar. Hægðastífla getur einnig leitt til hægðaleka og/eða framhjálaups sem líkist niðurgangi.

Alltaf er mikilvægt að vera meðvitaður um hættuna á hægðatregðu og reyna að koma í veg fyrir hana.

Góð ráð

- Yfirleitt er auðveldara að losna við hægðir þegar virkni Parkinsonslyfja er í hámarki sem er u.þ.b. 60 mín eftir inntöku þeirra.
- Gott er að koma reglu á hægðalosun. Mikilvægt er að finna góðan tíma sem hentar dagskrá hvers og eins. Til að örva hægðalosun að morgni gæti til dæmis verið gott að taka inn Parkinsonslyfin, láta líða hálf klukkustund, fá sér þá heitan hafragraut og bolla af sterku kaffi eða annan heitan drykk (án mjólkur). Setja má trefjamauk út á grautinn eða sveskjur, döðlur eða fikjur til þess að auka trefjainnihaldið. Láta líða smá stund eftir matinn og fara þá á salernið.
- Sjá til þess að hafa nægjanlegan stuðning undir fætur þegar farið er á salernið. Reynst hefur vel að nota lítinn skemil til stuðnings.
- Mikilvægt er að gefa sér góðan tíma fyrir salernisferðir og reyna að slaka á. Reyna að pressa frá mittinu, anda djúpt inn á milli og rembast síðan.
- Ekki fresta því að fara á salernið. Þegar þörfin er til staðar er mikilvægt að nota tækifærið.
- Drekkja nægan vökva. Yfirleitt er mælt með 6-8 glösum á dag. Þeir sem svitna óhóflega mikið þurfa að drekka meira.
- Auka neyslu trefja (til dæmis grænmeti, ávexti, hörfræ, hveitíklíð, heilkorn, haframjöl, heilhveiti). Ef erfitt er að tyggja trefjaríka fæðu getur verið gott að útbúa trefjasmoothie.
- Forðist hvítt brauð, hvítt pasta, hvít hrísgrjón og þess háttar.
- Hæfileg dagleg hreyfing er mikilvæg.
- Halda skrá yfir hægðalosun. Það er ekki bráðnauðsynlegt að hafa hægðir daglega. En mjög mikilvægt er að fylgjast með tíðni og sækja úrræði ef hægðir koma sjaldnar en þrisvar á viku.

Ef ofangreind ráð virka ekki eða vart verður við blóð í hægðum þarf að hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Nauðsynlegt getur verið að nota hægðalyf reglubundið til þess að hindra hægðatregðu. Notkun hægðalyfja, jafnvel þeirra lyfja sem fást án lyfseðils, er þó ekki æskileg án samráðs við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Hvar er hægt að leita eftir aðstoð?

- Hægt að er leita til heimilislæknis eða heilsugæslu vegna hægðatregðu.
- Ef þú ert í tengslum við taugateymi Landspítala er hægt að fá ráðleggingar þegar þú ferð í eftirlit hjá hjúkrunarfræðingi eða taugalækni.
- Taugateymi Reykjalundar (endurhæfingamiðstöð SÍBS), tekur til meðferðar fólks með Parkinsonsveiki sem er yngra en 75 ára þar sem meðal annars er tekið á vandamálum sem tengjast hægðalosun. Umsókn þarf að berast til Reykjalundar frá heimilislækni eða taugalækni.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI 2017. SAMÞYKKT AF MENNTAÐEILD LSH 2016

BÆKLINGURINN UNNIN AF:

JÓNINU H. HAFLIÐADÓTTUR OG MARIANNE ELISABETH KLINKE.
ÞVERFAGLEGUR HÓPUR HEILBRIGÐISSTARFSMANNA Á REYKJALUNDI
OG LANDSPÍTALA HEFUR SAMÞYKKT UPPLÝSINGARNAR.

LJÓSMYNDIR:

JÓN BALDVIN HALLDÓRSSON

HÖNNUN:

SAMSKIPTAÐEILD LSH