

# Mænuskaði

## Losun hægða

Mænuskaði hefur áhrif á hæfni líkamans til að stjórna hægðum. Afleiðingarnar geta verið hægðaleki, hægðatregða og niðurgangur auk þess sem hægðalosun getur tekið langan tíma. Með undirbúningi, skipulagi, fæði og lyfjum er hægt að hjálpa og ná tókum á aðstæðum til að viðhalda sem bestum lífsgæðum.

### Áhrif mænuskaða á þarma

Við mænuskaða ofan við mitt bak (T12) getur tilfinning fyrir hægðum í endaparmi horfið. Hringvöðvinn í endaparminum helst þó virkur og getur jafnvel orðið ofvirkur (reflex bowel) þannig að hann tæmi sig ósjálfrátt.

Við mænuskaða neðan við mitt bak (T12) skemmast taugar sem stjórna þörmum og hringvöðva í endaparmi. Þá minnka hreyfingar þarma og það slaknar á hringvöðvanum í endaparmi (e. flaccid bowel).

### Ýmis úrræði við losun hægða

Regluleg stýrð hægðalosun bætir lífsgæði og getur komið í veg fyrir hægðavandamál. Finna þarf þá aðferð sem hentar hverjum og einum best.

### Tímasetning hægðalosunar

Mikilvægt er að hafa reglu á hægðalosun og gefa sér góðan tíma.

Misjafnt er hvaða tími dags hentar best. Sumum finnst besti tíminn vera eftir máltíð eða heitan drykk en það getur örvað þarmana. Ef mænuskaðinn er ofan við T12 getur nægt að hafa hægðir annan hvern dag eða þrisvar í viku. Ef skaðinn er neðar í baki getur þurft að losa hægðir daglega eða oftar til að komast hjá hægðaleka.

### Stelling

Þyngdaraflið hjálpar ef setið er á salerni eða bekkinstól.

### Vökvi

Mikilvægt er að drekka vel. Trefjarikrir drykkir eins og sveskjusafi og ávaxtasafi örva þarmana.

## Fæðutegundir

Mismunandi fæða getur haft áhrif á losun og form hægða og því er gott að fylgjast með hvernig matur hjálpar. Dæmi um fæðutegundir sem hafa áhrif á hægðir eru:

- Mjólkurvörur, hvítt brauð og bananar geta verið stemmandi.
- Sterkur matur og kaffi geta linað hægðir og valdið niðurgangi.
- Trefjarik fæða til dæmis heilkorna brauð og grænmeti, dregur í sig vökva og stuðlar að formuðum og mjúkum hægðum. Mikilvægt er að drekka vel með trefjum.

## Nudd á maga

Nudd eða þrýstingur á neðri hluta kviðar með hringhreyfingum frá hægri til vinstri getur aukið hreyfingar þarma.

## Hreyfing

Líkamsþjálfun og hreyfing örvar þarmahreyfingar.

## Lyf

Sum lyf, til dæmis þau sem innihalda kódein, geta valdið hægðatregðu. Önnur lyf, svo sem sýklalyf, geta valdið niðurgangi.

## Lyf sem auðvelda hægðalosun

**Hægðalyf eru í stórum dráttum tvenns konar:**

- Ýmis lyf hafa áhrif á innihald ristilsins með því að mýkja hægðirnar og draga vatn inn í þær þannig að hægðalosun verður auðveldari. Lyf sem fást í lausasölu eru til dæmis Magnesia medic, Movicol, Husk, Sorbitol og Laxoberaldropar.
- Lyf, sem gefin eru í endaparm og hafa áhrif á ristilinn sjálfan með því að erta taugaenda, örva þarmahreyfingar og þar með losun. Dæmi um slík lyf eru Toilax, Dulcolax, Microlax og Klyx.

Staðbundin áhrif lyfja í endaparm koma fram innan 30 mínútna en önnur lyf taka lengri tíma að virka.

## Erting

Hringlaga hreyfingar með fingri í endaparm geta örvað hreyfingar þarma og fengið endaparmshringvöðvann til að slaka á og losa hægðir. Gott er að nota sleipiefni, nudda í 20 sekúndur í einu og endurtaka eftir þörfum.

## Hægðir sóttar

Hægt er að fjarlægja hægðir með hanskaklæddum fingri úr endaparmi. Nota þarf sleipiefni þegar það er gert. Þetta er oft aðal tæmingarleiðin hjá einstaklingum með mænuskaða neðar en T12.

Mikilvægt er að athuga með fingri eftir hægðalosun hvort allar hægðir hafi skilað sér. Mælt er með að fylgjast með árangri mismunandi aðferða við hægðalosun, til dæmis hægðalyfja, tíma og fæðu, skrá það niður og breyta um aðferð eftir þörfum.

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI  
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU  
SEPTEMBER 2024  
FRÆ-1096

ÁBYRGÐARMENN:  
DEILDARSTJÓRI OG YFIRLÆKNIR

HÖNNUN: GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR  
LANDSPÍTALA