

Januar 2012

## Træk tabuet ud i toilettet

"Jeg får nemlig sådan en trykken for tarmene, det kommer altid over mig efter and. Det kan doktor Hansen bevidne". Sådan siger fru murermester Jessen i skikkelse af Bodil Udsen i et afsnit af "Matador". Hun overskrider dermed takt og tone ved middagselskabet og peger samtidig på et tabu, som lever i bedste velgående: Mave- og afføringsproblemer.

### Tal bag tabu

Der er løbet meget vand i toilettet siden "Matador", men problemet er stadig stort. For skøns-mæssigt lider 10-20% af befolkningen af forstoppelse, mindst 4% af uhelbredelig diaré og en finsk analyse peger på 5,2% i forekomst af ufrivillig afføring blandt voksne over 30 år. Tilmed er antallet af danske børn og unge i behandling mod forstoppelse steget med 75% i perioden fra 2002 til 2006\*.

Tallene taler altså deres tydelige sprog: Flere hundrede tusinde danskere må i forskellig grad døje med dårlig mave eller afføringsproblemer. Udover det fysiologiske ubehag skal de ramte også kæmpe med det udbredte tabu, sjove bemærkninger og tilhørende sociale og psykologiske udfordringer, som en vedvarende lidelse af denne art afstedkommer.

### Tiderne skifter

Et tabu er i sagens natur sejlivet. Imidlertid er der faktisk ved at blive løsnet en smule op for netop dette tabu. Specialsygeplejerske SD Gerd Johnsen, der har arbejdet i en årrække inden for alle områder af afføringsproblemer, er gået i brechen for at afmystificere emnet og formidle sin viden. Hun fortæller:

– Vi har det generelt dårligt med at tale om afføring. Vi kan ikke lide lugten. Vi ved at det kan smitte. Og modsat urin, som indeholder værdifulde stoffer, bliver afføring opfattet som et ubehageligt restprodukt uden nytteværdi. Det er ganske enkelt tabubelagt".

### Kulturelt bestemt

Ifølge Gerd Johnsen har vi gjort alt for at bekæmpe urenhederne i hygiejnens hellige navn. Vi kan købe alverdens duftmidler til toilettet. Nogle kommer papir i de offentlige toiletter for at dæmpe lyden. Mange forældre undlader at vise deres børn det naturlige i at sidde på toilettet. Og så har vi indrettet samfundet med jobfunktioner, mødetider og arbejdsvaner, så det ofte er nødvendigt at udskyde toiletbesøget.

– Vores holdning til afføring er kulturelt bestemt. Kineserne tillagde det engang værdi som gødning. Men i den vestlige verden vil vi helst undgå det. Det er på tide at få brudt tabuet. Mange mennesker vil få en bedre livskvalitet, hvis de turde adressere problemet og søge råd hos sundhedspersonalet og det vil også forbedre prognoserne for kræft i tarmen. Så handler det i øvrigt også om gode toiletvaner, påpeger Gerd Johnsen.

Gerd Johnsen opfordrer til at vi udviser større respekt for mave- og afføringsproblemer, og håber på at der vil komme mere fokus på forskningen bag emnet. Hun mener, at vi skal rette søgelyset ind mod de personer, der faktisk har de reelle problemer:

– Vi skal naturligvis forebygge ved at fortælle om sund livsstil, kost og motionsvaner. Men der er altså også en gruppe borgere i fx rullestol eller som er medicinerede, som kræver andre svar end de generelle sundhedsråd omkring dette. Der ligger et stort arbejde foran os om at formidle viden om afføringsproblemer og deres løsning til alle patientgrupper i alle aldre – for her er virkelig tale om nyttig viden hele livet igennem, pointerer eksperten.

### **God viden ligger godt i maven**

Som Gerd Johnsen understreger er det afgørende at tage kontakt til egen læge, til sygehuspersonalet eller gå på apoteket for at hente sikker viden som sundhed og de rette lægemidler, som kan bidrage til behandlingen. Det handler om at få en god mavefornemmelse og en sikkerhed for at blive vejledt på et fagligt og sagligt grundlag.

– Vi ved godt, at det kan være svært at tale åbent om mave- og afføringsproblemer. På apoteket er vi imidlertid meget diskrete, og er vant til at vejlede i en afdæmpet tone og med fokus på fagligheden og intet andet. Vi rådgiver altid ud fra den enkeltes forhistorie, livssituation og individuelle forhold. Samtidig har vi en meget bred palet af lægemidler, der matcher forskellige typer forstoppelse, diaré og anden ufrivillig afføring”, udtaler apotekspersonalet.

Vil du vide mere? Kontakt dit lokale apotek.

### **Gode råd mod afføringsproblemer**

- Spis fiberrigt, fx rugbrød, knækbrød, havregryn og tørrede frugter.
- Drik hver time, i alt 1-1,5 liter vand eller juice dagligt.
- Dyrk motion en halv time hver dag (det styrker tarmfunktionen).
- Lær gode toiletvaner og korrekt siddestilling for udskillelse af afføring. Samme tid hver dag, giv dig god tid.
- Søg læge, hvis du har blod i afføringen, vedvarende ændringer i afføringsmønsteret eller ikke kan komme forstoppelsen til livs ved hjælp af ovennævnte råd og evt. et mildt afføringsmiddel.

\*Hultén, Leif (mfl.): "Fekal inkontinens – et glömt problem". Sverige, Janssen Cilag Ab, 1995. ADDIN RW:BIBAitola m.fl. "Prevalence of faecal incontinence in adults aged 30 years or more in general population". Colorectal Disease, 2010; 12 (7), side 687-691.

Kilder: [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk), [www.sundhedsguiden.dk](http://www.sundhedsguiden.dk), [www.dr.dk/sundhed](http://www.dr.dk/sundhed), [www.laegemiddelstyrelsen.dk](http://www.laegemiddelstyrelsen.dk)