



Närästys & ummetus

ELLA

NIKO

TARMO

JARTSA

JONNE

Mitä on närästys ?

- - Närästyksellä tarkoitetaan epämiellyttävää tai polttavaa kipua rintalastan takana. Närästystä voi tuntea rintalastan alaosasta kaulalle asti mutta useimmiten tunne tuntuu rintalastan alaosan paikkeilla.
- - Närästystä on mahanesteen joutuminen/pääseminen ruokatorveen joka aiheuttaa yllä mainitut tuntemukset.
- - Närästys on hyvin yleinen oire, enemmän kuin joka kymmenes ihminen kokee sitä viikottain.
- - Usein toistuvan närästyksen syy voi olla refluksitauti, jossa mahanestettä nousee ruokatorveen toistuvasti.

Mistä närästys johtuu ?

- - Närästys ja ruokailu usein kulkevat käsikädessä, närästys voimistuu runsaan syömisen ja mahaa ärsyttävien ruokien jälkeen.(happamat mehut,kahvi,alkoholi)
- - Närästys pahenee ollessa makuulla, jonka takia närästys vaivaa usein öisin. Myös kumartelu, nostelu ja jopa kiristävät vaatteet voivat lisätä närästystä.
- - Loppuraskaudesta voi esiintyä närästystä, kun kasvava kohtu aiheuttaa painetta ruoansulatuskanavan alueella. Raskauden jälkeen närästys menee useimmiten ohitse.
- - Ylipaino nostaa myös painetta vatsaontelon sisällä, joka lisää huomattavasti närästysoireita.

Närästyksen itsehoito!

- - Närästystä voidaan vähentää ja lievittää kotona monin eri tavoin. Tavoitteena on vähentää mahansisällön pääsyä ruokatorveen ja välttää mahaa ärsyttäviä ruokia.
- - Ylipainoinen ihminen voi laihduttamalla huomattavasti ehkäistä ja vähentää oireita.
- - Vältä suuria määriä syömistä 2-3h ennen nukkumaan menoa.
- - Vähentää rasvaisen ruoan syömistä, sillä tämä heikentää ruokatorven alaosan sulkijalihaksen toimintaa ja aiheuttaa närästyksen tunnetta.
- - Tupakoinnin lopettaminen on hyvä vaihtoehto sillä tupakointi lisää selvästi närästystä ja on muutenkin terveydelle haitallista.
- - Yöllistä närästystä voidaan helpottaa nostamalla vuoteen pääpuolta ylemmäksi.
- - Raskaana kannattaa vältellä mahaa ärsyttäviä ruokia sekä vasemmalla kyljellä nukkuminen ja kohtuullinen liikunta saattavat lievittää oireita. Närästys yleensä loppuu myös raskauden jälkeen kun paine hälvenee ruoansulatuskanavan alueelta.
- Apteekista saa ilman reseptiä närästyslääkkeitä jotka voivat auttaa. Itsehoitoon tarkoitettut lääkkeet neutraloivat mahan happamuutta ja vähentävät hapon eritystä.

Ruokavalio

- Ruokavalio on suuressa osassa närästyksen hoidossa.
- On tiettyjä ruoka-aineita jotka voivat aiheuttaa närästystä. Kumminkaan niitä ei kannata täysin hylätä ja kannattaa kokeilla vähentämällä tiettyä ruoka-ainetta ja katsoa helpottaako se närästykseen.
- rasvainen tai paistettu ruoka
- sitrushedelmät
- voimakkaat mausteet
- tomaatti ja sipuli
- suklaa, minttu ja kahvi
- hiilihapotetut juomat
- happamat hedelmämehut
- alkoholi

Tutkimukset

- Jos Närästys on todella voimakasta, toistuu usein viikossa tai on nielemisvaikeuksia niin olisi hyvä hakeutua lääkärille tutkittavaksi.
- Äkillinen rintalastan alaosassa tuntuva huomattava kipu uutena oireena on syy hakeutua heti hoitoon, sillä joskus sepelvaltimotauti ja sydäninfarkti oireilevat tällä tavalla.
- Vastaanotolla tehdyn haastattelun ja tutkimisen perusteella lääkäri arvioi, voidaanko närästystä hoitaa suoraan lääkkeillä vai onko syytä tehdä ensin mahalaukun tähyystys, jonka yhteydessä samalla tutkitaan ruokatorven kunto.

Ummetus

- [Hyvä video](#)



Mitä on ummetus?

- Ihmisen suoli tyhjenee normaalisti 8-72 tunnin välein. Ummetus on kyseessä, kun suoli tyhjenee harvemmin kuin kolme kertaa viikossa tai jos uloste on niin kiinteää, että ulostaminen on useimpina kertoina vaikeaa tai jopa kivuliasta.
- Terveistä aikuisista ummetusta esiintyy 8-26 %:lla. Ummetus on naisilla yleisempää kuin miehillä, ja vaiva yleistyy iän myötä. Vähän liikkuvista vanhuksista jopa 80 % kärsii ummetuksesta.
- Ummetus on usein yhtenä oireena ärtyneen suolen oireyhtymässä.

Mitä on ummetus?

- Ummetukseen voi liittyä kanssa muitakin oireita.
- Vatsakivut
- Väsymys
- Veriuloste
- Laihtuminen
- Pahoinvointi
- Ummetusta on myös yleinen vaiva lapsilla.
- Vaikean ummetukseen yleensä liittyy tuhrimista eli ulosteen valumista housuun tai vuoteeseen.
- Ummetus voi olla kanssa syynä lapsen usein toistuviin vatsakipuihin.

Mistä ummetus johtuu

- Elämäntavat vaikuttavat ratkaisevasti suolen tyhjenemiseen. Ummetusta aiheuttavat vähäinen liikunta, ruoan vähäinen kuitupitoisuus ja ilmeisesti myös liian vähäinen nesteiden saanti.
- Toistuva ulostuksen pidättäminen saattaa myös johtaa ummetukseen siksi, että suoli "oppii" tyhjenemään harvoin.
- Monet lääkkeet aiheuttavat ummetusta. Voimakkaat opioidi-kipulääkkeet kovettavat vatsaa. Muita ummetukselle altistavia lääkkeitä ovat eräät sydänlääkkeet, monet psyykenlääkkeet, eräät Parkinsonin taudin lääkkeet, rauta- ja kalsiumvalmisteet ja nesteenpoistolääkkeet (diureetit).

Mistä ummetus johtuu

- Ummetus voi liittyä myös moniin sairauksiin. Ummetusta voi esiintyä monissa aineenvaihduntasairauksissa (esim. diabeteksessa ja kilpirauhasen vajaatoiminnassa), neurologisissa sairauksissa (aivoinfarkti, MS-tauti, Parkinsonin tauti), psyykkisissä sairauksissa (mm. masennus ja anoreksia nervosa) sekä paksu- ja peräsuolisyövässä.

Ummetuksen itsehoito

- Ummetus vaatii hoitoa vain, jos se aiheuttaa vaivoja. Ummetuksen hoidon perustana ovat sopivan kuitupitoinen ruokavalio, riittävä nesteen nauttiminen, riittävä liikunta ja säännöllinen ulostamisrytmi. Lääkkeet ja muut toimenpiteet ovat aina toissijaisia hoitomuotoja.
- Ravinnon kuidut vähentävät ummetusta, koska ne lisäävät suolen sisältöä sekä sitovat suolessa vettä ja siten kuohkeuttavat ulostetta.
- Kaikissa kasvikunnan tuotteissa, viljassa, kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa, on kuituja. Tehokkaimmin suolen sisältöä lisää viljan kuitu, jota on täysjyväleivissä ja -puuroissa.

Itsehoito

- Vähän liikkuvalla suoli toimii laiskasti, mikä altistaa ummetukselle. Liikuntaa lisäämällä on mahdollista helpottaa ummetusta. Liikunnan laadulla ei ole väliä, esimerkiksi reipas kävely sopii mainiosti joko erillisinä kävelylenkkeinä tai pienempinä annoksina hyötyliikuntana.
- Suolta voidaan opettaa säännöllisemmäksi. Aamulla juodaan lasi vettä (luumut voivat olla mukana) ja aamupalan jälkeen käydään "istunnolla". Harjoittelua jatketaan vähintään useita viikkoja, vaikka aluksi ulostusta ei tulisikaan.
- Hyvä ulostamisasento auttaa peräsuolen tyhjenemistä. Paras asento on silloin, kun pöntöllä istuessa polvet ovat lonkkien tasoa korkeammalla. Suomalainen WC-istuin on tähän yleensä liian korkea. Silloin voi käyttää koroketta jalkojen alla.

Ummetuksen lääkehoito

- Ensisijaisesti suositellaan Makrogolia(Pegorion[®], Movicol[®]) joka pehmentää suolessa olevaa ulostemassaa.
- Vaihtoehtoina on kanssa laktuloosit tai kuituvalmisteet. Vaikutus alkaa parin tunnin jälkeen yleensä, mutta näitä ei kumminkaan suositella säännölliseen käyttöön.
- Suolta stimuloivia laksatiiveja käytetään vasta, kun mikään muu ei auta. Laksatiiveja löytyy tabletteina, peräpuikkoina ja pienperäruiskeina.
- Laksatiivien pitkäaikaisessa käytössä suoli tottuu niihin ja jonka jälkeen suoli ei enää toimi ilman lääkkeitä.

Tutkimukset

- Lääkäri selvittää yleensä jos ummetuksen syynä on joku muu sairaus tai lääke.
- Lääkäri tutkii vatsan, peräaukon seudun ja peräsuolen loppuosan. Taustalla olevia syitä poissuljetaan laboratoriotutkimuksilla. Perä- ja paksusuoli voidaan tähystää ja katsoa muita kuvantamistutkimuksia tapauskohtaisesti.
- Lantionpohjan lihasten harjoittelu fysioterapeutin ohjauksessa auttaa tilanteessa, jossa alueen lihaksissa on kouristelutaipumusta (spastisuutta). Joskus itse ulostamistapahtumassa on häiriöitä, jolloin annetaan biopalautehoitoa. Siinä peräsuoleen asetetun pallon avulla harjoitellaan ulostamista ja samalla rekisteröidään lihaksiston toimintaa.

Lähteet

- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00092>
- <https://www.duodecimlehti.fi/duo10287#s6>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00092#s6>
- <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/narastys/#N%c3%a4r%c3%a4stys%20%e2%80%93%20hoito>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00052>
- <https://www.kaypahoito.fi/hoi50093>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00072>
- [Lapsen ummetus ja tuhriminen](#)