Landssjúkrahúsið

Trekan maga?

Kunning til innlagdir sjúklingar

Trekan maga?

Tað kemur ofta fyri, at ein fær trekan maga, tá ein er innløgd/lagdur á sjúkrahús. Hetta kann verða tengt av hjáárini av heilivági ella tengt at sjúku. Í hesum bóklingi fært tú nøkur ráð um, hvussu tú kanst fyribyrgja trekum maga, og hvørjir viðgerðarmøguleikar eru.

Tekin til trekan maga

- Tú hevur opning triðja hvønn dag ella minni.
- Tú hevur trupult við at sleppa av við opningin
- Tú følir ikki, at tú ert tømd/ur eftir vesivitjan
- Tú hevur harðan og knollutan opning
- Tú kanst hava niðursettan matarhug/vaml
- Tú kanst hava pínu og ert vanliga verri fyri
- Tú kanst kenna teg uppblástan og hava luft í maganum
- Leyst lív kann viðhvørt verða tekin uppá trekan maga

Hendan myndin gevur tær gott yvirlit yvir ymisk sløg av opningi, og hvat slag tú hevur.

Hvat kann orsøkin verða til trekan maga?

Tað kunnu verða ymiskar orsøkir til trekan maga, og ofta veist tú, nær tú hevur lyndi til at fáa trupulleikar av hesum.

Orsøkirnar kunnu vera:

- Minni kroppsliga virkin
- Broyttir fysiskir karmar
- Broyting í matvanum tínum
- Lítil inntøka av tægrum (fiprum)
- Drekkur ov lítið av vætu
- Útsetir tína vesivitjan
- Sjúka í tarmunum
- Hemoridur ella riva í endatarminum
- Heilivágur

Hvør heilivágur kann geva trekan maga?

Pínulinnandi heilivágur

Ymisk sløg av pínulinnandi heilivági geva sum heild altíð trekan maga. Dømi um hesi kunnu vera: Morfin, contalgin, oxycodone, dolol, fentanyl plástur og metadon. Tekur tú hetta, mæla vit altíð til, at tú samstundis tekur opningsevni (afføringsmiddel). Tosa við sjúkrarøktarfrøðingin ella læknan um hetta.

Heilivágur móti vamli

Nøkur sløg av heilvági móti vamli kunnu geva trekan maga. Dømi um hesi kunnu verða: Ondansetron og Aloxi.

Verð varug/varugur við, um tað kann verða neyðugt at taka opningsevni, um tú tekur hetta.

Kemoterapi

Nøkur sløg av kemoterapi kunnu virka bindandi.

Dømir um onnur sløg av heilivági

Jarntablettir, Saroten og Noritren.

Hvat kanst tú sjálv/sjálvur gera?

Kostráð

Drekk nógv, 1,5 -2 litrar av vætu dagliga. Vætan ger, at opningurin gerst bleytur. Minst til at drekka millum máltíðirnar.
Tú kann eisini royna at økja um innihaldið av tægrum (fibrum) í kostinum. Groft breyð, frísk frukt, f# ískt grønmeti (rátt ella kókað). Turkað frukt hevur nógvar tægrir (fiprar).

Súrmjólkaúrdráttir (t.d. jogurt) er gott fyri magan.

Royn við sviskudjúsi ella nøkrum súpuskeiðum av havragrýni ella kjarnum í súrmjólk. Sviskur kunnu eisini nýtast - turkaðar ella sum greytur. Turkað frukt, t.d. abrikosur og rosinur og havragreytur ella breyðsuppa eru eisini góð fyri magan.

Onkuntíð kann tað tykjast torført at fylgja hesum kostráðum, serliga um ein er troytt/ur og hevur vaml, men royn og et og drekk eftir besta førimuni. Sjálvt smáar nøgdir av mati kunnu stimbra tarmrørslurnar.

Vesivanar

Gev tær góða tíð á vesinum. Royn og far á vesið umleið somu tíð dagliga. Royn ikki at halda tær, tá trongdin at fara á vesi kemur, tí tað kann gera, at opningsrefleksið verður burtur restina av degnum.

- Sit mitt á kummuni
- Um kumman er ov høg til, at tú røkkur niður á gólvið, kanst tú brúka ein skammil til føturnar.
- Sveiggja í lendunum, lena teg framyvir og legg armarnar á knøini.
- Anda niður í búkin

Rørsla

Rørsla setur gongd á tarmarnar. Rør teg eftir førimuni, t.d. hava summi gagn av at ganga ein túr, súkkla, svimja ella gera fimleik/fitness.

Onnur góð ráð

Royn við varmadunki á búkin.

Hevur tú rivur ella hæmoridur við endatarmin, kann lokaldoyvandi salva ella hemoridusalva/ stikkpillari roynast.

Eisini ber til at stimbra tarmarnar við at massera búkin. Massera við eini flatari hond í ein runding frá høgru lærkreppu upp yvir nalvan, tvørturum magan og niður ímóti vinstru lærkreppu. Ger hetta nakrar ferðir.

Heilivágur móti trekum maga

Heilivágur móti trekum maga kann virka uppá ymiskar mátar.

- Við at gera opningin bleytan,
  dømi um hetta er: Moxalole, Laktulosa og Magnesia.
- Við at økja um tarmrørslurnar,
  dømi um hetta er: Laxoberal, Dulcolax/ Toilax.
- Til palliativar sjúklingar sum eru í morfin viðgerð, kann roynast við Moventig ella Relistor, sum upploysir stoppandi virkningin av morfininum.

Opningsevnini kunnu gevast á ymiskan hátt, so sum tablettir, dropar, perlur, stikkpillarar og pulvur at blanda uppí vatn. Sjúkrarøktarfrøðingurin ella læknin kunnu tosa við teg um, hvat fyri opningsevni er best egnað til tín.

Sig frá!

- **Um tú hevur trekan maga og loysingarevnini ikki hjálpa.**
- **Um tú skiftir millum at hava trekan maga og leyst lív**
- **Um tú hevur búkpínu**

Landssjúkrahúsið

Medisinsk deild - B6

tel 304500   www.ls.fo