



## Kroniske magesmerter

Magesmerter som varer i mere enn fire-seks uker kalles kroniske.

Smertene kan være konstant tilstede eller komme anfallsvís.

### Hvordan kan det arte seg?

Magesmerter kan arte seg svært forskjellig, og disse forskjellene er viktige når det gjelder å finne ut hva årsaken er.

De kan beskrives som skjærende, som knip, som verkende, murrende eller stikkende. Av og til passer ingen av disse betegnelse, du kjenner kanskje snarere en ubehagsfølelse som det er vanskelig å sette ord på.

Noen ganger sitter smerten i et bestemt punkt vi kan peke på, men vel så ofte er den mer diffus og lokalisert. Smertene kan av og til stråle ut i ryggen, opp bak skulderbladene eller ned i lyskene eller bena. Sterke smerter ledsages oftest av kvalme.

Når du skal forklare en lege om magesmerter vil det alltid være til stor hjelp om du kan beskrive plagene godt. De kjennetegn som er nevnt her er spesielt viktige.

### Hvordan oppstår kronisk magesmerter?

Kroniske magesmerter kan skyldes:

- gallestein
- betennelse i bukspyttkjertel
- betennelse tynntarm
- magesårsykdommen
- sammenvoksninger etter tidligere operasjoner

Betennelsesprosesser gir vanligvis smerter uansett hvor de er lokalisert.

Nedsatt blodforsyning på grunn av åreforkalkning kan også gi smerter, oftest i forbindelse med måltider.

Men kroniske magesmerter behøver ikke skyldes fysisk sykdom. Den kanskje vanligste tilstand med kroniske magesmerter kalles irritabel tarm eller spastisk tykktarm. Ved denne tilstanden, som er helt ufarlig, kan smertene skyldes tarmbevegelser, og pasientene har samtidig løs, treg, eller vekslende avføring.

### **Når bør jeg søke lege?**

Dersom du ellers føler deg frisk, har god matlyst, ikke har gått ned i vekt, og har litt uregelmessig avføring er det stor sansynlighet for at det foreligger såkalt irritabel tarm.

Selv om tilstanden er ufarlig, vil de fleste ha glede av en legeundersøkelse og den veiledning en lege kan gi. Forøvrig kan man som hovedregel si at kroniske magesmerter bør vurderes av lege.

Problemet for pasienter med kroniske magesmerter er imidlertid snarere hvorledes du skal forholde seg etter denne første legeundersøkelsen.

### **Når er det grunn til ny undersøkelse?**

Det viktigste her er å huske hvordan smertene har vært, og at man reagerer dersom nye symptomer som ikke har vært tilstede tidligere dukker opp.

Eksempler på nye signaler som bør føre til legeundersøkelse er nattlige symptomer: det at du våkner av smertene eller andre fordøyelsesplager, at smertene øker slik at det oppstår behov for smertestillende, eller høyere doser av smertestillende.

Forøvring skal du være spesielt oppmerksom på symptomer som:

- vekttap
- tap av matlyst
- kvalme
- oppkast
- endringer i avføringsmønster
- blodig eller slimet avføring

Slike symptomer bør føre til legeundersøkelse.

### Hva kan legen hjelpe med?

Legen kan finne ut om du har en sykdom, og stille diagnosen. Ved en alminnelig undersøkelse som innbefatter endetarmsundersøkelse, supplert med blodprøver og avføringsprøver kan mye avklares.

Spesialundersøkelser som ultralyd, rtg og eller tarmskop kan bli nødvendig i tillegg. Dersom sykehistorie og funn avkrefter mistanken om organisk sykdom og konklusjonen blir irritabel tarm kan du få råd og veiledning.

Der effektiv behandling av selve sykdommen kan gis, som for eksempel ved magesår, vil denne behandlingen samtidig fjerne smertene. Når effektive midler mangler, kan det bli nødvendig med smertestillende midler.

### Hva kan jeg gjøre selv?

Dersom du har kroniske magesmerter på grunn av sykdom henvises det til omtale av den enkelte sykdom. Forøvrig kan de råd som blir gitt her også ha effekt i slike tilfeller.

Dersom du plages med kroniske magesmerter og undersøkelser hos lege har avkreftet mistanken om sykdom må du prøve å finne ut om det er noe spesielt som utløser smertene.

Kanskje er det noe du spiser; i så fall får du prøve å eliminere slike næringsmidler og se om det bedrer situasjonen.

Ofte forverres eller utløses plagene av psykisk stress, angst og ytre påkjenninger. For enkelte pasienter kan derfor endringer i livssituasjon, av yrkesmessig eller sosial karakter, føre til bedring av kroniske magesmerter. Dersom symptomer som angst, depresjon og søvnforstyrrelser er viktige faktorer i bildet, bør du i første omgang ta det opp med din almenlege.

### Kan du gi meg andre praktiske råd?

Regelmessige spisevaner er bra for de fleste. For noen mennesker er det imidlertid en nødvendighet dersom de skal unngå smerter og ubehag.

Regelmessige toalettvaner kan være like viktig, og behandling av treg og vekslende avføring med volumøkende midler som fiber kan også lindre kroniske magesmerter.

Smertestillende medisiner som fås på apotek uten resept kan brukes. Problemet er at effekten taper seg etterhvert ved jevnlig (daglig) bruk, og at du derfor lett kan komme inn i et høyt forbruk. Og da er hverken acetylsalicylsyrepreparater som Albyl, Codactyl, Dispril, Globoid, Globentyl, Magnyl eller Novid, eller paracetamolpreparater som Panodil, Paracet, Paralgin forte eller Pinex ufarlige midler.

Acetylsalicylsyrepreparatene kan gi sår og blødninger fra tarmkanalen, og paracetamol kan være skadelig for leveren, spesielt ved langvarig høyt forbruk eller i kombinasjon med jevnlig bruk av alkohol.

Langvarig medikamentell behandling av kroniske magesmerter er en oppgave for din faste lege, som kjenner deg godt.