



## Når avføringen forandrer seg

### Hvor ofte er det egentlig normalt å ha avføring?

Mange mennesker tror at det normale er å ha avføring en gang daglig, gjerne etter frokost. Nyere grundige studier har imidlertid vist at sannheten er en annen. Det er kun 4 av 10 menn og 3 av 10 kvinner som har dette mønsteret. Noen har avføring så sjelden som 3 ganger i uken og andre har avføring flere ganger daglig, uten å feile noe som helst. Vi vet også at ganske mange har det på den måten at avføringen en dag er fast, en annen dag løs, og en tredje dag treg. Når vekslende avføring er ledsaget av magesmerter uten at det foreligger sykdom kalles tilstanden irritable tarm. [Irritabel tarm](#) er omtalt som eget emne.

### Hvilke endringer er viktige å legge merke til?

Det er stor variasjon i avføringsmønster fra menneske til menneske, men hver person har vanligvis sitt eget mønster. Dette mønsteret kan forandre seg i forbindelse med endringer i kosthold, i forbindelse med flytting og reiser og ved større psykiske og fysiske påkjenninger. Men, forandringer kan også være uttrykk for sykdom. Det kan dreie seg om farveforandringer, at det kommer slim eventuelt blod med avføringen, at avføringen blir glinsende og fettaktig eller at konsistens og tømningmønsteret endrer seg vesentlig.

### Hvorfor endrer avføringen seg ved sykdom?

Sykdommer i tynntarm og bukspyttkjertel kan føre til nedsatt næringsopptak. Dermed kommer det mer ufordøyd tarminnhold til tykktarmen, og det vil trekke med seg vann og gi diarre. Betennelsessykdommer i tarmen vil gjerne gi diarre i aktive faser, og dersom tykktarmen er

angrepet vil det gjerne være friskt blod og slim på avføringen. Svulster kan gi seg til kjenne med små blødninger som kun kan oppdages ved avføringsprøver, og de kan føre til forsnevring av tarmkanalen. Dette kan gi smerter, treg avføring, og blyanttynn avføring når forsnevringen sitter i nedre deler av tykktarmen. Avføringen blir lys, nesten gråhvit når avløpet for gallen blir stengt av gallestein eller svulst, og svart avføring tyder på blødning i øvre deler av magetarmkanalen, men det kan også skyldes bruk av jerntabletter og vismut. Treg avføring kan skyldes nedsatt transport gjennom tarmen pga skade av tarmmuskler eller nerver som styrer tarmbevegelsene. Medikamenter er også en viktig faktor, spesielt vil mange typer smertestillende medisiner gi treg avføring.

### **Når bør jeg søke lege?**

Blod og slim på avføringen, svart eller gråhvit avføring, fet glinsende avføring som flyter og kleber seg fast i toalettskålen, blyanttynn avføring, og større endringer i avføringsmønster bør alltid føre til legeundersøkelse. Men legeundersøkelse kan også være på sin plass selv om man ikke har slike symptomer hvis avføringen endrer seg eller den av andre grunner forårsaker problemer eller bekymring.

### **Hva kan legen hjelpe med?**

Legen kan ved hjelp av sykehistorien vurdere om det er grunn til videre utredning, og foreta nødvendige undersøkelser. Mye kan avklares ved vanlig undersøkelse sammen med endetarmsundersøkelse, blodprøver og avføringsprøver hos fastlegen. Spesialundersøkelser med røntgen og tarmskop kan også bli nødvendig. Dersom legen finner ut at det ikke foreligger sykdom kan pasienten beroliges med dette. Når sykdom påvises vil det bestemmes hva slags behandlingen som trengs.