



## Hjerneslag av forstoppelse?

**Spørsmål:** Jeg er plaget av treg mage og må trykke en del når jeg er på toalettet. Da føles det som om blodtrykket stiger i taket. Kan det høye trykket føre til at jeg får et hjerneslag eller et hjerteinfarkt?

**Svar:** Når man ved et toalettbesøk presser øker trykket i magen og brystkassen. Blodtrykket derimot forandrer seg lite. Grunnen er at blodstrømmen tilbake til hjertet avtar når magetrykket stiger. Dette kan forårsake forbigående svimmelhet, men risikoen for hjerneslag er svært liten. Unntatt er personer som har en utposning på en av hjernens blodårer. For dem kan av og til en liten endring i blodtrykket føre til at utposningen sprekker. I så fall ville dette uansett skjedd i løpet av kort tid. Risikoen for å utløse et hjerteinfarkt er liten. Riktignok har man funnet at forstoppelse forekommer noe hyppigere hos personer som dør plutselig som følge av hjerteinfarkt sammenlignet med friske mennesker. Man vet ikke om forstoppelsen er en medvirkende årsak til hjerteproblemene eller en følge av for lite aktivitet og usunt kosthold. Muligens kan treg mage øke forekomsten av betennelse i tarmen. Forskere har påvist at akutte og kroniske betennelser øker sannsynligheten for å få trange blodårer og derved et hjerteinfarkt eller hjerneslag. Man utreder nå hvem som bør få kartlagt graden av betennelse i kroppen, hvordan dette bør gjøres og hva slags behandling som eventuelt bør gis for å redusere vedkommende sin risiko for å bli hjertesyk. Tarmfunksjonen varierer naturlig en god del fra person til person. Den blir påvirket av fysisk aktivitet, fibermengden i kostholdet og medisinerbruk. Jerntabletter, vanddrivende medisiner, enkelte midler mot depresjon og mange smertestillende medikamenter kan gjøre avføring treg eller hard. Grovt brød, grønnsaker og frukt samt et høyt væskeinntak i kombinasjon med mosjon regulerer tarmfunksjonen. Hvis den endrer seg uten åpenbar årsak, er det viktig å konsultere lege slik at man får klarhet i om det foreligger en

sykdom i tarmen.