

Aikuisen ummetus

Keskeistä

- Sulje pois akuutti suolitukos (täydellinen ummetus, kipu, oksentelu, näkyvä peristaltiikka, mahan ympärysmitan kasvu).
- Järjestä jatkotutkimukset, jos on syytä epäillä orgaanista aiheuttajaa (kipu, veriuloste, vatsan toiminnan muuttuminen, yleisoireet, nuoren ihmisen krooninen ummetus).
- Tunnista ylivuotoripuli ummetuksen oireeksi.
- Tunnista lääkityksen aiheuttama ummetus.
- Aloita ehkäisevä ummetuslääkitys kipupotilaalle, joka saa vahvoja opioideja.

Määritelmä

- Ulostekerrat vähenevät tai ulostaminen vaikeutuu. Normaalisti suoli tyhjenee 8–72 tunnin välein.

Epidemiologia

- Terveistä aikuisista ummetusta esiintyy 1–6 %:lla.
- Vähän liikkuvista vanhuksista ummetusta on jopa 80 %:lla.

Syyt

- Elämäntavat
 - ◆ Liikunnan vähyys
 - ◆ Vähäkuituinen ravinto
 - ◆ Riittämätön nesteiden saanti
 - ◆ Ulostamistarpeen laiminlyönti
- Lääkkeet
 - ◆ Opioidit
 - ◆ Antikolinergiset lääkkeet (psykoosilääkkeet, depressiolääkkeet, virtsankarkailulääkkeet, Parkinsonin taudin lääkkeet)

- ◆ Sukralfaatti, antasidit
- ◆ Diureetit
- ◆ Rauta
- ◆ Verapamiili, vähemmässä määrin muut kalsiuminestäjät
- Metaboliset ja endokriiniset syyt
 - ◆ Dehydraatio
 - ◆ Hyperkalsemia
 - ◆ Hypotyreoosi
 - ◆ Hypokalemia
 - ◆ Diabetes mellitus
 - ◆ Uremia
 - ◆ Neurologiset sairaudet
 - Selkäydinvaurio
 - Parkinsonin tauti
 - MS-tauti
 - Aivohalvaus
 - Kasvaimet
- Psykogeeniset syyt
 - ◆ Anorexia nervosa
 - ◆ Depressio
 - ◆ Psykoosit
- Rakenteelliset syyt
 - ◆ Suolitukokset: kasvaimet, divertikkelit, volvulus, ahtaumat, fissaurat
- Toiminnalliset syyt
 - ◆ Ärtävän suolen oireyhtymä
 - ◆ Spastinen lantionpohjaoireyhtymä
 - ◆ Hitaan läpikulkuajan ummetus

Anamneesi

- Potilaan ongelman määrittely on tärkeintä
 - ◆ Kuinka usein suoli toimii?
 - ◆ Ulosteen laatu
 - ◆ Onko ulostamistapahtumassa ongelmia?
 - ◆ Potilaan käyttämät lääkkeet
 - ◆ Kuinka pitkään vaiva on jatkunut?



- ◆ Minkälaiset ovat potilaan ruokailu- ja liikuntatottumukset?
- ◆ Esiintyykö ajoittain löysävatsaisuutta?

Orgaaniseen sairauteen viittaavia oireita

- Pahenevat vatsakivut tai
 - ◆ ulostamiseen liittyvä kipu
 - ◆ suolen toiminnan muuttuminen
 - ◆ meleena tai veriuloste
 - ◆ yleisoireet (laihtuminen, väsymys)
 - ◆ suvussa esiintyvät sairaudet esim. paksusuolisyöpä

Tutkimukset

- Vatsa: inspektio (arvet), palpaatio
- Tuseeraus ja proktoskopia: pukat, fissaurat, ulostetulppa
- Yleistutkimus tarpeen mukaan
- Orgaaniseen sairauteen viittaavissa oireissa tarkemmat tutkimukset
 - ◆ Natiivivatsaröntgen, jos epäillään suolitukosta tai paralyyttistä ileusta
 - ◆ Rektoskopia tai sigmoidoskopia
 - ◆ Kolonoskopia, jos epäily orgaanisesta syystä

Hoito

- Ummetus vaatii hoitoa vain, jos se aiheuttaa potilaalle vaivoja.

Lyhytaikainen ummetus

- Suolta stimuloivia laksatiiveja voidaan käyttää tilapäisesti.
- Pienoisperäruiske laukaisee hankalan ummetuksen.

Pitkäaikainen ummetus

- Dieettivirhe korjataan, kuituja^B ja nestettä lisätään ravintoon.
- Liikuntaa lisätään.
- Omaksutaan säännöllinen ulostusrutiini (esim. aina aamiaisen jälkeen istunnon).
- Ummetusta aiheuttavia lääkkeitä karsitaan.
- Käytetään suolen sisältöä lisääviä ummetuslääkkeitä^B.
 - ♦ Bulkkilaksatiivit
 - ♦ Laktuloosi
- Natriumpikosulfaatti on hyvin tehokas lisäen paksusuolen

motoriikkaa ja veden absorptiota, mutta suositellaan vain lyhytaikaiseen käyttöön.

- Osmootiset laksatiivit (esim. polyetyleeniglykoli/makrogoli) lisäävät ulosteen sisältämän veden määrää ja puhdistavat suolta mekaanisesti. Ne ovat hyvin tehokkaita^A. Niitä voidaan tarvittaessa annostella nenä-mahaletkun kautta ja ne soveltuvat pitkäaikaiskäyttöön, mutta ovat suhteellisen kalliita. Ummetuksen hoitoon voidaan käyttää annospusseja tai suoliston huuhteluun ja tyhjentämiseen tarkoitettuja liuoksia.
- Pienoisperäruiske laukaisee hankalan ummetuksen. Tarvittaessa annetaan suurivolyymisempi vesi-peräruiske, johon kuitenkin liittyy pieni perforaatiovaara.
- Pieni sennamäärä voi tehostaa bulkkilaksatiivin tehoa vuodepotilaalla, mutta sennaa ei suositella pitkäaikaiskäyttöön.
- Neurogeeninen ummetus
 - ♦ Alhaalla sijaitsevaa vauriota ei

hoideta bulkkilaksatiivilla, vaan suoli tyhjennetään säännöllisesti pienoisperäruiskeella 4–6 vrk:n välein tai sormityhjentämisellä.

- ♦ Ylhäällä sijaitsevaa vauriota hoidetaan suolen kouluttamisella, sormityhjentämisellä, bulkkilaksatiivilla.
- Jos itse ulostamista ei onnistu, on häiriötä, osa potilaista hyötyy fysioterapeuttien antamasta ns. biopalautushoidosta.
- Ellei em. hoidosta ole riittävä apua, käytetään peräsuolen huuhtelu-, neurostimulaattori- tai leikkaushoitoa.
- Ks. katsausartikkeli Vaikean ummetuksen hoito. Duodecim 2012;128:1869–76.

[www.terveysportti.fi](http://www terveystoiminta.fi)

© Lääkärin käsikirja
Viimeisin muutos 27.3.2013
Perttu Arkkila