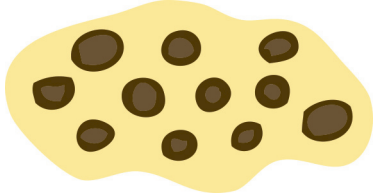


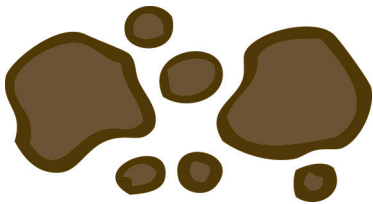
Tjek din lort

Specialsygeplejerske og brevkasseredaktør Gerd Johnsen har hjulpet både raske og syge mennesker med afføringsproblemer de sidste 30 år. Her er hendes skala over de forskellige typer, hun har stiftet bekendtskab med.



Forstoppelsesdiarré

Små hårde knolde svømmer rundt i diarré. Dette er den værste grad af forstoppelse. Søg hjælp på apoteket, og få fat et afføringsmiddel, der kan stimulere tarmbevægelsen. Søg læge, hvis ikke medicinen virker umiddelbart efter.



Hård knoldet afføring

Hård afføring kan gøre presseri nødvendigt, og det giver risiko for hæmorider. Tag loppefrøskaller – for at gøre tarmindeholdet blødere. Spis fiberholdigt, svesker og drik rigeligt med vand.



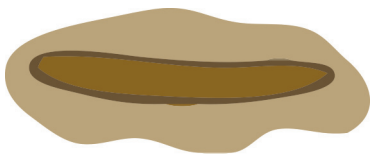
Hård afføring

Kræver det presseri at få denne type ned i kummen, skal du have gang i nogle livsstilsændringer. Tømmer du til gengæld tarmen uden besvær, er der ikke noget problem.



Normal, smidig og blød afføring

Tarmen er velfungerende.



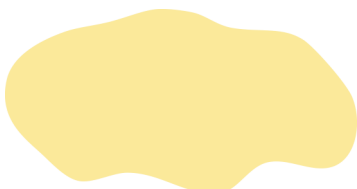
Pølse med tynd afføring

Overvej, om du drikker lige rigeligt vand, og om din kost er for fiberfattig. Loppefrøskaller hjælper, da fibre forsinket passagetiden, så tarmen kan nå at opsuge væske fra afføringen.



Grødet afføring

Kan være forårsaget af overdosering af afføringsmidler, for meget væske og for få fibre. Afføringen kommer løbende, og man føler aldrig, »at man gør sig færdig«. Denne afføring og den vandtynde diarré kan skyldes en overstimulering af tarmen eksempelvis ved hård sport som maratonløb.



Vandtynd diarré

Hos et raskt menneske skyldes dette typisk overaktivitet, turistdiarré, infektion, virus eller bakterieangreb. Søg hjælp hos apoteket, og få et stoppemiddel. Ændringer i ens afføringsmønster kan være et af de første symptomer på sygdom, derfor skal man opsøge læge, hvis ændringen er markant og ikke blot forbigående.