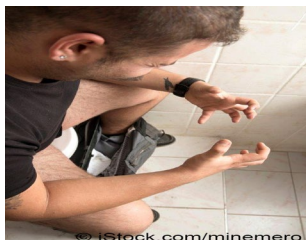


Aikuisten ummetuksen tavallisimpia syitä ovat elämäntavat, kuten liikunnan vähyys, vähäkuituinen ravinto tai riittämätön nesteiden saanti. Myös tietyt lääkkeet, sairaudet ja rakenteelliset syyt voivat aiheuttaa ummetusta. Normaalisti suoli tyhjenee 8–72 tunnin välein.

OIREET

- ulostamiskerrat selvästi vähenevät
- uloste on niin kiinteää, että ulostaminen on usein vaikeaa tai jopa kivuliasta



MILLOIN LÄÄKÄRIIN

- ilmenee pahenevia vatsakipuja tai ulostamiseen liittyvää kipua
- suolen toiminta muuttuu yhtäkkiesti, esiintyy veriulosteita tai yleisoireita (kuten laihtuminen, väsymys)
- itsehoito ei helpota oireita riittävästi

ELINTAPOJEN MUUTOS ON ENSISIJAINEN ITSEHOITO

Ummetuksen hoidon perusta ovat kuitupitoinen ruokavalio, riittävä nesteen nauttiminen, riittävä liikunta, säännölliset ateriat ja säännöllinen ulostamisrytmi. Lääkkeet ja muu hoito ovat aina toissijaisia hoitomuotoja.

Jos lääkkeettömät hoidot eivät riitä, ummetuslääkkeistä suositellaan ensisijaisesti makrogolia, sillä se näyttää olevan tehokkain ja sen käyttöön liittyy vähän haittavaikutuksia. Vaihtoehtoisesti voit käyttää ravintokuituja tai laktuloosia. Muista juoda riittävästi nestettä. Ks. myös taulukko [Aikuisten ummetuksen itsehoidossa käytössä olevat lääkeaineet ja itsehoitoannokset](#).

OTA HUOMIOON

- Lääkkeettömät hoidot eivät vaikuta välittömästi. Vaikutus voidaan arvioida vasta 1–2 kuukauden kuluttua.
- Elintapojen muutoksen tulee olla pysyviä, jotta niiden ummetusta ehkäisevä teho säilyisi.
- Lääkehoito lisää ulostuskertojen määrää keskimäärin 1–2 kertaa/viikko.
- Voit säädellä lääkkeen annostusta siten, että ummetus helpottuu, mutta ei muutu ripuliksi. Ylläpitoannos on usein pienempi kuin ummetuksen hoitoon tarvittava aloitusannos.
- Ummetuslääkkeitä ei ole tarkoitettu säännölliseen käyttöön, mutta hankalassa ummetuksessa makrogoleja, ravintokuituja ja laktuloosia voidaan käyttää pitkiäkin aikoja.
- Hankalan, kivuliaan ummetuksen voi laukaista peräruiskeella. Hoitoa voidaan sen jälkeen jatkaa joko makrogolilla tai laktuloosilla.

LISÄTIETOA AIHEESTA

Terveyskirjasto: [Ummetus \(2022\)](#)