



# TROMSØ INDREMEDISINSKE SPESIALISTSENTER as (TIS as)

Modifisert fra Norsk Elektronisk Legehåndbok 2009

## Irritabel tarm

---

### Hva er irritabel tarm?

Irritabel tarm er ingen sykdom, men en forstyrrelse i tarmens funksjon som transportorgan. Av og til betegnes tilstanden som irritabel tykktarm, men nyere kunnskap om tilstanden har vist at irritasjonen kan skrive seg fra hele [fordøyelseskanalen](#) og ikke bare fra tykktarmen. Fordøyelsen påvirkes ikke. Tilstanden debuterer ofte i barneårene eller i ung voksenalder.

Symptomene er perioder med smerter og ubehag i magen sammen med forstyrrelser av avføring. Mønsteret varierer fra person til person og over tid. Det mest typiske er vekslning mellom diaré og forstoppelse. Når en periode med ubehag i magen starter, opptrer det ofte samtidig endring i avføringen både når det gjelder form og utseende, og når det gjelder hyppighet av avføring. Slim i avføringen forekommer hyppig. Luftplager er ofte uttalte. Mange klager over at magen sveller ut i løpet av dagen. Det er ofte en sammenheng mellom luftplager og magesmerter i den forstand at smertene forsvinner eller minsker ved avgang av luft.

Periodevis har 10-15% av befolkningen symptomer på irritabel tarm, men langt fra alle får så mye plager at de oppsøker lege.

### Hva er årsakene til irritabel tarm?

Årsaken er ukjent, men man antar at det er en økt følsomhet i tarmen for ytre påkjenninger, eller for komponenter i fødemidler. Den økte følsomheten gir seg utslag i økt muskelaktivitet i tarmveggen, og ofte uhensiktsmessig tarmaktivitet som fører til luftansamlinger, løs mage eller treg mage. Stress, bekymring, spenninger, angst og hverdagsproblemer vil hos mange utløse denne typen mageplager, men regnes ikke som årsak til plagene. Den kan også utløses av en tarminfeksjon.

### Hvordan stilles diagnosen irritabel tarm?

Symptomene er typiske og vil i mange tilfeller være tilstrekkelige til å gi en sikker diagnose. Undersøkelse av magen blir noen ganger foretatt for å utelukke andre tilstander som f. eks. tykktarmskreft eller galleveissykdom. Hvis slike undersøkelser er gjort tidligere, er det som regel unødvendig å gjenta dem.

Lab-prøver er normale ved irritabel tarm. Blodprosent (Hb), senkning og leverprøver blir noen ganger tatt for å utelukke andre tilstander. Prøve på blod i avføringen kan være aktuelt for å utelukke en blødende tilstand i fordøyelseskanalen.

Det er vanlig å gjøre rektoskopi som ledd i utredningen. Oftest vil allmennlegen foreta denne undersøkelsen selv. Gjennom et stivt skop (rør) kan en inspisere de nederste 15-25 cm av tykktarmen og endetarmen.

Røntgen av tykktarmen tas hos noen pasienter, og det hender også at man utfører [koloskopi](#). Ved denne undersøkelsen føres et bøyelig skop gjennom hele tykktarmen for å undersøke tarmen innvendig. Undersøkelsen blir utført ved mistanke om annen sykdom, eller hvis pasienten er sterkt bekymret for alvorlig sykdom.

### **Hvordan behandles irritabel tarm?**

Det viktigste tiltaket er å utelukke alvorlig sykdom. Hos de fleste er dette tilstrekkelig "behandling". Kunnskap om tilstanden fjerner bekymringen for alvorlig sykdom, noe som ofte er den viktigste årsaken til at tilstanden vedvarer å være plagsom. Fiberrikt kosthold og regelmessige avføringsvaner vil kunne bedre forstoppelsen. Ekstra fibertilskudd kan imidlertid øke luftplagene hos enkelte. Du bør holde deg borte fra mat som du mener kan gi plager. Dersom du sjeneres av mye magesmerter, bør du sannsynligvis ikke ha et kosthold med fiberrik mat.

Avføringsmidler bør brukes så lite som mulig, med unntak av de såkalte bulkmidlene (fiberprodukter) som bløtgjør og øker mengden avføring. Loperamid (nedsetter fremdriften i tarmen) kan virke gunstig på plagsom diaré. Andre medikamenter har ikke vist effekt, men nyere medikamenter er under utprøving.

I noen tilfeller kan mageplagene bli utløst av noe du har spist. Ofte er dette fruktsukker. Dersom det er mistanke om en slik sammenheng, kan det være hensiktsmessig at du i en periode fører [dagbok](#) over hva du spiser og hvordan magen oppfører seg.

### **Hvordan er langtidsutsiktene?**

Tilstanden er ufarlig, men den er kronisk og tilbakevendende. Pasienter med irritabel tarm har ikke økt risiko for å utvikle andre sykdommer, spesielt ikke økt risiko for kreft i tykktarmen. Det er ingen kjente komplikasjoner til denne sykdommen.

Info på internett?

Gå inn på [www.google.no](http://www.google.no): Skriv "Irritable bowel syndrome"