Kirurgisk Klinik
ALLERØD

Patientvejledning

Analprolaps – slimhindefremfald

Hvad er analprolaps?

Analprolaps betyder, at en smule hud og slimhinde fra den nederste del af endetarmen glider ud gennem endetarmsåbningen. Udposningen er oftest kun 1-2 cm og ses ofte sammen med hæmorider. Det er en almindelig og godartet tilstand.

Hovedbudskaber

- Er en almindelig og godartet tilstand, der ofte ses sammen med hæmorider
- Giver gener med hygiejne, kløe og evt. let blødning
- Behandles med blød afføring, elastikker eller operation

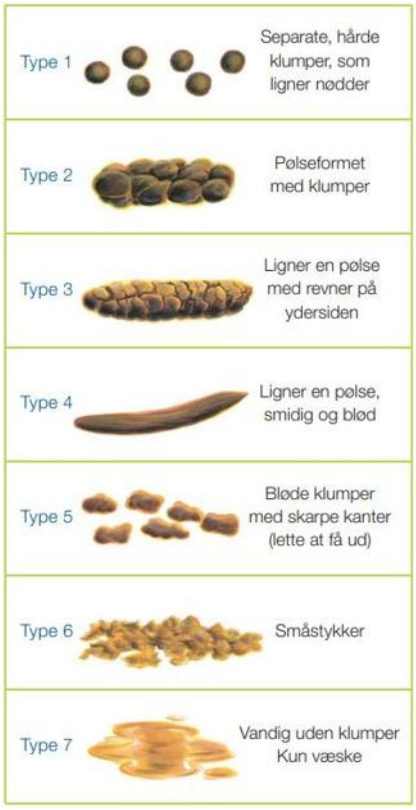
Hvorfor får man analprolaps?

Analprolaps skyldes en svaghed i tarmvæggen kombineret med et højt tryk i endetarmen. Forstoppelse og langvarigt, kraftigt pres ved afføring er de hyppigste årsager. Graviditet, fødsler, tunge løft og langvarigt stående arbejde kan også bidrage. Tilstanden er ikke arvelig.

Hvad er symptomerne på analprolaps?

Typisk mærker man, at noget "krænger" sig ud af endetarmsåbningen i forbindelse med afføring, eller når trykket i maven øges, fx ved hoste, når man sidder på hug eller står i længere tid. Udposningen kan gå tilbage af sig selv eller proppes ind igen.

Fordi slimhinden ligger udenfor, kan det være svært at holde området rent. Det kan give fugt, slim i trusserne, kløe, svie og irritation. Slimhinden kan bløde lidt, især ved afføring. Smerter er normalt ikke et typisk symptom.



Hvad kan jeg selv gøre?

Undgå forstoppelse og langvarigt pres for at få afføring ud. Dvs at du skal sørge for at din afføring er blød og lind svarende til type 4 på figuren. Sid ikke på toilettet og læs avis eller kig på telefonen. Undgå tunge løft og langvarig stående stilling. Spis regelmæssige fiberrige måltider, gerne suppleret med loppefrøskaller (fx HUSK eller Sylliflor), drik rigeligt med væske i løbet af dagen (mindst 2L) samt dyrk regelmæssig motion.

Hvis disse livsstilsændringer ikke er nok, kan det være nødvendigt at tage et afføringsmiddel (fx Laktulose, Magnesia, Movicol, Gangiden, Lacrofarm, Moxalole), der alle fås i håndkøb på apoteket.

Hvis slimhinden krænger ud efter toiletbesøg, bør du forsigtigt proppe den på plads så hurtigt som muligt, fx med en finger og lidt blødt toiletpapir.

Hold området rent og tørt. Skyl gerne med lunkent vand efter toiletbesøg og dup tørt. Undgå sæbe, vådservietter og overdreven vask, da det irriterer huden.

Hvad kan lægen gøre?

Lægen kan undersøge endetarmen, rådgive dig om livsstilsændringer samt brug af afføringsmiddel.

Lettere tilfælde af analprolaps kan behandles med elastikker. Elastikken griber om slimhinden, der visner og falder af efter ca. 8-10 dage (det kan bløde lidt når den falder af). Herefter dannes der lidt arvæv, der kan hjælpe med at holde slimhinden inde på plads. Det er ofte nødvendigt med flere elastikbehandlinger.

Du må ikke tage blodfortyndende medicin op til, eller efter, behandlingen (Fx Hjertemagnyl, Pradaxa, Xarelto, Eliquis, Plavix, Clopidogrel eller fiskeolie). Aftal med kirurgen hvornår du skal holde pause.

Behandlingen udføres efter udrensning med Microlax.

Efter behandlingen er der ingen særlige forholdsregler. Du må spise, drikke og gå på toilettet som normalt, men det er vigtigt at din afføring er blød (type 4 på figuren). Brug evt. afføringsmiddel. Oftest vil der efter behandlingen være en trykkende fornemmelse i endetarmsåbningen og let øget afføringstrang. For nogle kvinder opleves det som lette menstruationslignende smerter.

Generne forsvinder normalt inden for et døgn.

Hvis nødvendigt kan du tage 1g paracetamol (fx Pamol, Pinex, Panodil) og 600mg ibuprofen (fx Ibumetin, Brufen) 3 gange dagligt de første par dage. Desuden kan det lindre ubehaget at sidde på en pose frosne ærter, majs eller lignende.

Afsæt 10 minutter til dit besøg i klinikken. Selve behandlingen varer ca. 3-5 minutter.

Er det farligt at have analprolaps?

Nej, analprolaps er ikke farligt, men kan være meget generende. Hvis udposningen ikke kan trykkes ind og bliver hævet, mørk eller meget øm, bør du kontakte klinikken (tlf 4816 5115) eller skadestuen.

Hvor god er operationen?

De fleste oplever en markant bedring efter en eller få elastikbehandlinger. Tilstanden kan dog komme igen, især hvis man fortsat døjer med forstoppelse eller træg mave.

Hold pause med din blodfortyndende medicin

□ Nej, pause er ikke nødvendigt/relevant
□ Ja, hold pause i ___ dage før operationen

Du må genoptage din blodfortyndende medicin
□ Samme aften
□ Dagen efter
□ 2 dage efter

Læs mere og se illustrationer på www.sundhed.dk (scan QR-koden)