

Ummetus ja ulostamisvaikeus

Tässä oppaassa kerrotaan ummetuksesta ja ulostamisvaikeudesta, niiden tavallisimmista syistä, tutkimuksista ja hoidosta. Saat myös käytännön ohjeita suolen toiminnan helpottamiseen.

Mitä ummetus tarkoittaa?

Suolen normaali toimintatiheys vaihtelee yksilöllisesti. Toisella suoli toimii useita kertoja päivässä ja toisella muutaman kerran viikossa.

Ummetuksesta voidaan puhua, kun

- suoli toimii harvemmin kuin kolme kertaa viikossa
- uloste on kovaa tai kuivaa
- ulostaminen vaatii voimakasta ponnistelua
- suoli ei tunnu tyhjentävän kunnolla
- ulostamiseen liittyy tukoksen tai esteen tunnetta.

Ummetus on yleinen vaiva. Se on tavallisempaa naisilla ja yleistyy iän myötä. Ummetusta tarvitsee hoitaa silloin, kun se aiheuttaa oireita tai haittaa arkielämässä

Mitä ulostamisvaikeus tarkoittaa?

Ulostamisvaikeudessa ulostetta voi olla peräsuolella, mutta sen poistaminen on hankalaa. Ulostamisvaikeuteen voi liittyä

- voimakasta tai pitkäkestoista ponnistelua
- esteen tai tukoksen tunnetta
- tunne siitä, ettei suoli tyhjene kokonaan
- tarve vaihtaa asentoa tai painaa välilihan tai emättimen alueelta

- tarve poistaa ulostetta sormin.

Uloste voi olla kovaa, pehmeää tai löysää. Ulostamisvaikeus ei siis aina johdu kovasta ulosteesta.

Pitkäaikainen ulostamisvaikeus voi vähitellen hidastaa myös paksusuolen toimintaa

Milloin tulee hakeutua hoitoon?

Ota yhteyttä terveydenhuoltoon, jos

- ummetus on uusi tai selvästi aikaisemmasta poikkeava oire
- ulosteessa on verta tai se on mustaa
- sinulla on jatkuvaa tai voimakasta vatsakipua
- vatsasi turpoaa voimakkaasti tai sinulla on oksentelua
- painosi laskee tahattomasti
- sinulla on kuumetta, anemiaa tai poikkeavaa väsymystä
- ummetus jatkuu itsehoidosta huolimatta
- ulostaminen on toistuvasti hyvin vaikeaa
- ulosteen pidätyskyky heikkenee tai sinulla esiintyy jatkuvaa tuhrimista.

Voimakas vatsakipu, oksentelu ja ulosteen, sekä suolikaasun kulun loppuminen voivat olla merkkejä suolitukoksesta. Tällöin tulee hakeutua kiireellisesti hoitoon.

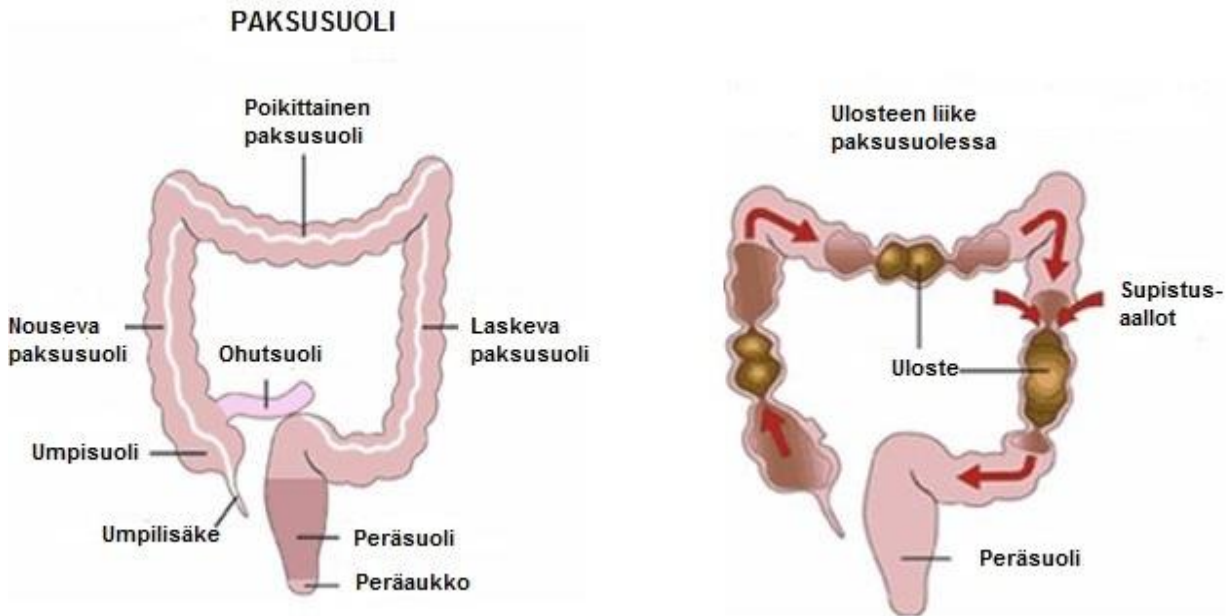
Miten suoli normaalisti toimii?

Ravinto kulkee mahalaukusta ohutsuoleen, jossa ravintoaineet pääosin imeytyvät elimistöön. Ohutsuolesta suolensisältö siirtyy paksusuoleen.

Paksusuolella suolensisällöstä imeytyy vettä. Samalla sisältö kiinteytyy vähitellen ulosteeksi. Paksusuolen supistukset kuljettavat ulostetta eteenpäin kohti peräsuolta.

Suolen liike on yleensä vähäisempää yön aikana. Se vilkastuu usein aamulla heräämisen, liikkeelle lähdön ja syömisen jälkeen. Tämän vuoksi aamupalan jälkeinen aika sopii monelle hyvin WC-käyntiin.

Ruoan kulkeminen koko ruoansulatuskanavan läpi kestää tavallisesti muutamasta päivästä useisiin



Miten ulostaminen tapahtuu



Peräaukon ympärillä on kaksi lihasrengasta, jotka muodostavat ulosteen pidätyskyvystä huolehtivan sulkijamekanismin. Sisempi sulkijalihas pitää peräaukon kanavan suljettuna, kun tulee tarve ulostaa, lihas rentoutuu automaattisesti. Ulompaa sulkijalihasta käytetään pidättämään ulostetta, kun tulee tarve ulostaa.

Kun uloste laskeutuu peräsuoleen, sisempi sulkijalihas rentoutuu ja avaa peräaukon kanavan yläosan. Tämän normaalin tapahtuman yhteydessä ulostetta tulee peräaukon kanavan yläosan hermojen tunnistettavaksi. Ihmiset, joilla on normaali peräaukon tunto, pystyvät helposti erottamaan onko kyseessä kiinteä uloste, ripuli vai ilma/suolikaasu. Sisemmän sulkijalihaksen ympärillä on paksumpi ulompi sulkijalihas. Tätä lihasta ihminen pystyy tahdonalaisesti supistamaan.



Jos ulostamistarve tulee tilanteessa, jossa ei ole mahdollista ulostaa, voidaan ulostamista siirtää supistamalla ulompaa sulkijalihasta, jolloin uloste nousee peräaukon kanavasta takaisin ylös peräsuoleen. Tämän seuraksesta peräsuoli rentoutuu ja ulostamisen tarve menee ohi. Useimmilla ihmisillä tämä mekanismi toimii tiedostamatta eli, jos paikka ja aika eivät ole oikeat ulostamista voidaan siirtää.

Jatkuva ulostamistarpeen siirtäminen voi aiheuttaa ummetusta. Mitä pidemmän aikaa uloste on ylhäällä peräsuoleessa, sitä kuivempaa/kovempaa siitä tulee. Jotta ulostamismekanismi toimii oikein pitää peräaukon kanavan ja peräsuolen hermotuksen, sekä aivoihin lähtevien viestien toimia normaalisti.

Ummetuksen ja ulostamisvaikeuden tavallisia syitä

Elintavat

- vähäkuituinen ruokavalio
- liian vähäinen juominen
- vähäinen liikunta
- epäsäännöllinen ateriaritmi
- ulostamistarpeen toistuva siirtäminen
- muutokset päivärhythmissä, matkustaminen tai vuodelepo

- kiire ja stressi

Lääkkeet

- ummetusta voivat aiheuttaa esimerkiksi
- opioidit eli voimakkaat kipulääkkeet
- rautavalmisteet
- eräät mieliala- ja psykoosilääkkeet
- eräät Parkinsonin taudin lääkkeet
- eräät virtsankarkailulääkkeet
- jotkin verenpaine- ja sydänlääkkeet
- osa närästys- ja mahansuojalääkkeistä.

Älä lopeta säännöllistä lääkitystä omin päin. Keskustele lääkityksestä lääkärin, hoitajan tai apteekin henkilökunnan kanssa.

Sairaudet

Ummetusta voivat aiheuttaa muun muassa

- kilpirauhasen vajaatoiminta
- diabetes
- parkinsonin tauti
- MS-tauti
- selkäydinvammat ja muut hermoston sairaudet
- masennus
- neste- ja suolatasapainon häiriöt

- paksu- tai peräsuolen ahtaumat
- lantionpohjan toimintahäiriöt
- hitaan läpikulkuajan ummetus.

Lantionpohjan toimintahäiriö eli anismus

Ulostamisen aikana lantionpohjan lihasten ja peräaukon sulkijalihasten pitäisi rentoutua.

Jos lihakset rentoutumisen sijaan supistuvat, peräaukon kanava ei avaudu normaalisti. Tällöin ulostaminen voi vaatia paljon ponnistelua, vaikka uloste olisi pehmeää.

Oireeseen voi liittyä tunne tukoksesta tai epätäydellisestä tyhjenemisestä. Tätä kutsutaan lantionpohjan toimintahäiriöksi eli anismukseksi.

Peräsuolen ja lantionpohjan laskeumat

Emättimen ja lantionpohjan tukikudosten heikentyessä peräsuoli voi pullistua emättimen takaseinämään. Tätä kutsutaan rektoseeleksi. Pullistumaan voi jäädä ulostetta, mikä vaikeuttaa suolen tyhjenemistä. Myös peräsuolen sisäinen tuppeuma tai peräsuolen laskeuma voi vaikeuttaa ulostamista. Laskeumaan voi liittyä lisäksi painon tunnetta, tuhrimista tai ulosteenkarkailua.

Laskeumien syntyyn voivat vaikuttaa muun muassa

- perinnölliset kudosomeinaisuudet
- raskaudet ja synnytykset
- Ikääntyminen
- estrogeenin ja kollageenin väheneminen
- ylipaino
- pitkäaikainen voimakas ponnistaminen
- toistuva raskas fyysinen kuormitus.

Laskeuman löytyminen ei kuitenkaan yksin tarkoita, että se olisi kaikkien oireiden syy tai että sitä pitäisi hoitaa leikkauksella.

Peräsuolen tunnon ja supistumiskyvyn heikkeneminen

Pitkään jatkunut vaikea ummetus tai ulostamisvaikeus voi venyttää peräsuolta. Tällöin ulostamistarpeen tunnistaminen ja peräsuolen supistumiskyky voivat heikentyä.

Suoleen voi kertyä suuri määrä ulostetta ilman selvää ulostamistarvetta. Tilanteeseen voi liittyä myös tuhrimista, kun löysempää ulostetta valuu kovan ulostemassan ohi.

Mitä voit tehdä itse?

Noudata säännöllistä päivärytmiä

Syö säännöllisesti päivän aikana. Useimmille sopii aamupala, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa.

Syöminen käynnistää suolen liikettä. Aamupalan tai muun aterian jälkeinen aika on siksi usein hyvä ajankohta rauhalliselle WC-käynnille.

Reagoi ulostamistarpeeseen

Mene WC:hen mahdollisuuksien mukaan silloin, kun tunnet ulostamistarvetta. Tarpeen jatkuva siirtäminen voi heikentää suolen normaalia toimintarytmiä.

Varaa WC-käynnille rauhallinen hetki, mutta älä istu WC:ssä pitkään äläkä ponnista väkisin. Jos ulostetta ei tule muutamassa minuutissa, nouse ylös ja kokeile myöhemmin uudelleen.

Käytä hyvää ulostamisasentoa

Hyvä asento auttaa lantionpohjan lihaksia rentoutumaan ja suoristaa peräsuolen loppuosaa.

1. istu WC-istuimella niin, että jalkasi ovat tukevasti alustalla.

2. aseta jalkojen alle tukeva koroke.

3. pidä polvet hieman lonkkia korkeammalla.

4. nojaa kevyesti eteenpäin.

5. tue kyynärvarret reisien päälle.

6. pidä selkä melko suorana ja anna vatsan rentoutua.

Korokkeen tulee olla tukeva ja turvallinen. Esimerkiksi WC-käyttöön tarkoitettu jalkatuki sopii tähän paremmin kuin helposti liukuva astia tai kori.

Hengitä rauhallisesti

Älä pidätä hengitystä, äläkä ponnista voimakkaasti.

Hengitä sisään rauhallisesti. Puhalla ulos hitaasti, esimerkiksi hieman raollaan olevien huulten välistä. Anna vatsan laajentua ja lantionpohjan rentoutua.

Voit ajatella, että uloshengityksen aikana suuntaat painetta kevyesti alaspäin. Voimakas ja pitkäkestoinen ponnistaminen voi pahentaa peräpukamia ja lantionpohjan oireita.

Liiku säännöllisesti

Liikunta tukee suolen normaalia toimintaa. Sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi

- kävely
- pyöräily
- uinti
- vesiliikunta
- kevyt kuntosaliharjoittelu
- arki- ja hyötyliikunta.

Liikunnan määrä ja teho sovitetaan omaan terveydentilaan ja toimintakykyyn.

Ruokavalio

Lisää kuitua vähitellen

Kuitu lisää ulosteen määrää ja voi pehmentää ulostetta. Hyviä kuidun lähteitä ovat

- täysjyväleipä ja muut täysjyväviljatuotteet
- kaura, ruis ja ohra
- kasvikset ja juurekset
- marjat ja hedelmät
- palkokasvit

- pähkinät ja siemenet.

Kuitua suositellaan aikuisille yksilöllisesti noin 25–35 grammaa päivässä. Lisää kuidun määrää vähitellen, jotta suoli ehtii tottua. Huolehdi samalla riittävästä juomisesta.

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan yhteensä vähintään noin 500–800 grammaa päivässä. Jokaisella aterialla voi olla jotakin kasvista, marjaa tai hedelmää.

Runsas kuidun lisääminen ei auta kaikkia. Se voi lisätä turvotusta, ilmavaivoja ja vatsakipua erityisesti silloin, jos suolen läpikulku-aika on hyvin hidas tai ulostamiseen liittyy lantionpohjan toimintahäiriö. Jos oireesi pahenevat kuidun lisäämisen jälkeen, keskustele asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Juo riittävästi

Useimmille sopiva juomien määrä on noin 1–1,5 litraa päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Nesteen tarve vaihtelee muun muassa liikunnan, sään, iän ja terveydentilan mukaan.

Hyvä janojuoma on vesi.

Jos sinulla on sydämen tai munuaisten vajaatoiminta tai sinulle on määrätty nesterajoitus, noudata saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Pelkkä juomisen lisääminen ei yleensä korjaa ummetusta, jos olet jo aikaisemmin juonut riittävästi. Kuituvalmisteiden käytön yhteydessä riittävä neste on kuitenkin erityisen tärkeää.

Tarkkaile yksilöllisiä vaikutuksia

Ruokien vaikutus suolen toimintaan vaihtelee. Vähäkuituinen ruokavalio voi altistaa ummetukselle, mutta yksittäisiä ruokia ei tarvitse automaattisesti välttää.

Voit pitää oire- ja ruokapäiväkirjaa, jos epäilet tiettyjen ruokien vaikuttavan suolen toimintaan.

Syö rauhallisesti ja pureskele ruoka huolellisesti.

Ulostuslääkkeet

Ulostuslääkkeiden käyttö voi olla tarpeellista tilapäisesti tai pitkäaikaisesti. Pitkäaikainen käyttö ei ole väärin, jos lääkitys on tarpeellinen, sopiva ja sitä käytetään ohjeen mukaan.

Sopiva hoito valitaan oireiden ja ummetuksen syyn perusteella.

Osmoottiset ulostuslääkkeet

Osmoottiset lääkkeet lisäävät veden määrää ulosteessa ja pehmentävät sitä.

Tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi

- makrogoli
- laktuloosi

Makrogoli on tavallinen ensisijainen lääke silloin, kun elintapahoito ei yksin riitä. Sen vaikutus alkaa yleensä muutaman päivän kuluessa.

Annosta säädetään valmisteen ja saadun ohjeen mukaan. Liian suuri annos voi aiheuttaa ripulia, ilmavaivoja tai vatsakipua.

Kuituvalmisteet

Kuituvalmisteet lisäävät suolen sisällön määrää. Niitä ovat esimerkiksi psylliumia sisältävät valmisteet.

Kuituvalmisteen kanssa tulee juoda valmisteen ohjeen mukainen määrä nestettä. Valmiste ei sovi kaikille, jos suoli on hyvin hidas, nieleminen on vaikeaa tai suolessa epäillään ahtaumaa.

Suolta stimuloivat ulostuslääkkeet

Suolta stimuloivat lääkkeet lisäävät paksusuolen supistuksia. Näitä ovat esimerkiksi

- bisakodyyli
- natriumpikosulfaatti
- sennosidit

Niitä voidaan käyttää lyhytaikaisesti tai terveydenhuollon ammattilaisen ohjeen mukaan. Ne voivat aiheuttaa vatsan kouristelua tai ripulia.

Peräpuikot ja pienoisperäruiskeet

Peräpuikkoa tai pienoisperäruisketta voidaan käyttää, jos ulostetta on kertynyt peräsuoleen ja tarvitaan nopeasti vaikuttavaa paikallista hoitoa.

Ne eivät välttämättä auta, jos uloste on ylempänä paksusuoleessa.

Reseptilääkkeet

Vaikeaan tai pitkäaikaiseen ummetukseen on olemassa myös reseptilääkkeitä. Lääkäri valitsee lääkkeen ummetuksen tyyppin, muiden sairauksien ja muun lääkityksen perusteella.

Käytä lääkkeitä lääkärin, hoitajan, apteekin tai valmisteen pakkausselosteen ohjeen mukaan. Tutkimuksiin tarkoitettut suolen tyhjennysaineet eivät ole tavallisia ummetuksen itsehoitolääkkeitä.

Suolihuuhtelu veden avulla

Jos tavallinen lääke- ja elintapahoito ei riitä, suolen tyhjentämistä voidaan joissakin tilanteissa helpottaa peräaukon kautta tehtävällä vesihuuhtelulla.

Huuhtelu tehdään WC-istuimella istuen suoleen asetettavan ohuen katetrin avulla. Huuhtelu voi auttaa erityisesti silloin, kun suolen tyhjentyminen on vaikeaa tai ulosteen pidätyskyky on heikentynyt.

Suolihuuhtelun aloittaminen edellyttää terveydenhuollon ammattilaisen arviota ja henkilökohtaista ohjausta. Laitetta ei tule aloittaa omin päin.

Lantionpohjan fysioterapia ja biopalauteharjoittelu

Lantionpohjan fysioterapia voi auttaa silloin, kun ulostamisvaikeuden taustalla on lantionpohjan lihasten toimintahäiriö.

Biopalauteharjoittelussa opetellaan

- tunnistamaan lantionpohjan lihakset
- rentouttamaan lihakset ulostamisen aikana
- käyttämään vatsan ja lantionpohjan lihaksia oikeassa järjestyksessä
- parantamaan ulostamisasentoa ja hengitystekniikkaa.

Harjoittelussa voidaan käyttää laitetta, jonka avulla lihasten toimintaa voidaan seurata näytöltä. Joissakin tilanteissa voidaan käyttää myös sähköstimulaatiota.

Hoito suunnitellaan yksilöllisesti. Tutkimukset ja harjoittelu pyritään tekemään mahdollisimman miellyttäväksi, ja niiden sisällöstä kerrotaan etukäteen.

Miten ummetusta ja ulostamisvaikeutta tutkitaan?

Tutkimukset valitaan yksilöllisesti oireiden, iän, muiden sairauksien ja aikaisempien hoitojen perusteella. Kaikille ei tarvitse tehdä kaikkia tutkimuksia.

Aluksi selvitetään yleensä

- oireiden laatu ja kesto

- ulostamistiheys ja ulosteen koostumus
- käytössä olevat lääkkeet
- ruokailu-, juomis- ja liikuntatottumukset
- aikaisemmat sairaudet ja leikkaukset
- raskaudet ja synnytykset
- mahdollinen ulosteenkarkailu tai tuhriminen.

Tarvittaessa voidaan tehdä lääkärin tutkimus ja verikokeita.

Paksusuolen täyhystys

Kolonoskopia eli paksusuolen täyhystys voidaan tehdä, jos oireiden perusteella on tarpeen sulkea pois esimerkiksi kasvain, tulehdus tai suolen ahtauma.

Kolonoskopiaa ei tarvita kaikille ummetuksesta kärsiville.

Läpikulkuajan tutkimus

Läpikulkuajan tutkimuksella selvitetään, kuinka nopeasti suolensisältö kulkee paksusuolen läpi.

Tutkimuksessa niellään merkkiaineita sisältäviä kapseleita. Niiden kulkua seurataan röntgenkuvauksella annettujen ohjeiden mukaisesti.

Ulostamisen kuvantamistutkimukset

Ulostamisen aikaista lantionpohjan toimintaa voidaan tutkia esimerkiksi

- defekografialla
- magneettidefekografialla
- lantionpohjan ultraäänitutkimuksella.
- tutkimuksilla voidaan selvittää esimerkiksi peräsuolen tyhjentymistä, rektoseeleä, tuppeumaa ja muita laskeumia.

Anorektaalinen manometria

Anorektaaliosessa manometriassa tutkitaan peräsuolen tuntoa sekä peräaukon ja peräsuolen paineita. Tutkimuksella voidaan arvioida sulki­jali­hasten ja ulostamisrefleksien toimintaa.

Lantionpohjan lihasten toiminnan tutkiminen

Lantionpohjan lihasten rentoutumista ja supistumista voidaan tutkia kliinisesti tai biopalaute­laitteen avulla.

Leikkaushoito ja muut erityishoidot

Leikkaushoitoa harkitaan vasta, kun oireiden syy on tutkittu ja muut asianmukaiset hoidot eivät ole auttaneet riittävästi.

Jos oireiden taustalla on merkittävä laskeuma, sitä voidaan joissakin tilanteissa hoitaa leikkauksella. Leikkausmenetelmä valitaan laskeuman tyypin, oireiden ja tutkimustulosten perusteella.

Laskeuman korjaaminen ei aina poista kaikkia suolen toiminnan ongelmia. Jos suolen toiminta tai lantionpohjan lihasten yhteistyö on ollut pitkään häiriintynyt, oireita voi jäädä leikkauksen jälkeenkin.

Erittäin vaikeassa ja tarkoin tutkitussa hitaan läpikulkuajan ummetuksessa voidaan harvoin harkita paksusuoleen kohdistuvaa leikkausta.

Sakraalinen neuromodulaatio on ihon alle asetettava sähköinen hoitolaite. Sitä käytetään erityisesti tietyissä ulosteenkarkailutilanteissa ja vain valikoiduissa muissa suolen toimintahäiriöissä. Hoidon soveltuvuus arvioidaan erikoissairaanhoidossa.

Muistilista suolen toiminnan helpottamiseksi

- syö säännöllisesti.
- lisää kuitua vähitellen.
- juo riittävästi, ellei sinulla ole nesterajoitusta.
- liiku päivittäin oman toimintakykysi mukaan.

- mene WC:hen ulostamistarpeen tullessa.
- hyödynnä aterian jälkeistä suolen luontaista aktivoitumista.
- käytä jalkojen alla tukevaa koroketta.
- hengitä rauhallisesti ja vältä voimakasta ponnistamista.
- älä istu WC:ssä pitkään.
- käytä ulostuslääkkeitä saamasi ohjeen mukaan.
- ota yhteyttä terveydenhuoltoon, jos oireet jatkuvat, muuttuvat tai niihin liittyy hälyttäviä oireita.

Ohje päivitetty 31.7.2026

