

# Elä sovussa vatsasi kanssa

Orion tuntee suomalaisen vatsan,  
ja tarjoaa erilaisiin vatsavaivoihin  
sopivat itsehoitolääkkeet.

Nämä tuotteet löytyvät aina  
apteekin hyllyltä.

2024

YMMÄRRÄ VATSAASI | IBS | UMMETUS | RIPULI  
ILMAVAIVAT | NÄRÄSTYS | LASTEN VATSAVAIVAT

# Vapauta vatsasi

## – Opas vatsavaivojen hoitoon

Vatsavaivoilla on monet kasvot. Kokemukset, tunteukset ja vaivat ovat yksilöllisiä. Kuka tahansa voi kohdata niitä erilaisissa elämäntilanteissa, jolloin arki voi tuntua monimutkaiselta. Vaivoihin on kuitenkin useimmiten olemassa yksinkertainen ratkaisu. Tästä oppaasta löydät tietoa ja ohjeita laadukkaampaan arkeen.

Vatsavaivoista kärsivät kaikenikäiset. Yleisimpiä vatsavaivoja ovat ummetus, ripuli, ilmavaivat, närästys ja ärtyvän suolen (IBS) oireet. Niiden hoitaminen on tärkeä ja luonnollinen osa itsestään huolehtivan ihmisen hyvinvointia. Vatsavaivojen seuraaminen ja hoitaminen kannattaa aloittaa useimmiten heti niiden ilmettyä.

Tämä opas johdattaa vatsavaivojen tunnistamiseen, niiden syiden ymmärtämiseen sekä sopivan hoitotavan löytämiseen.

Lääkkeisiin liittyvät lyhennelmät löydät tämän oppaan lopusta.

**Lisätietoa löydät osoitteesta:  
[vapautavatsasi.fi](http://vapautavatsasi.fi).**





# Ymmärrä vatsaasi

Usein vatsavaivoja voi ehkäistä ja hoitaa kiinnittämällä huomiota ruokailutottumuksiin, liikkumiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Vatsavaivojen hoitaminen elämäntapojen avulla vaatii pitkäjänteisyyttä. Runsaasti kuituja ja riittävästi nestettä sisältävän ruokavalion noudattaminen on hyvä tapa välttää useimpia vatsavaivoja. FODMAP-ruokavalio voi auttaa esimerkiksi ärtyvän suolen oireyhtymän hallintaa.

Liikunta tai liikkuminen ylipäättään helpottaa vatsan toimintaa lisäämällä suolen liikettä, joten kiinnitä huomiota esimerkiksi arki-liikuntaasi. Suoliston hermosolut voivat reagoida stressiin, voimakkaisiin tunnetiloihin ja masennukseen aiheuttamalla vatsavaivoja. Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen edistää myös vatsan hyvinvointia. Keskeistä on myös vatsan toiminnan ja ruoansulatuksen ymmärtäminen.

## Ruoan matka suolistossa

### Tiesitkö, että...

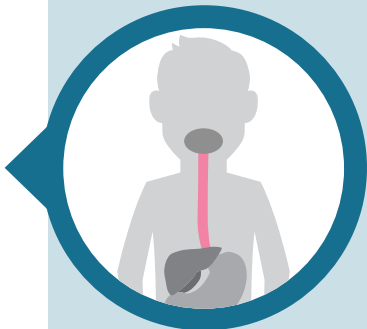
ruoka kulkee ruoansulatuskanavassasi ruoan koostumuksesta riippuen jopa noin 1–2 vuorokautta? Ruokamassa liikkuu helpommin, kun sitä on riittävästi. Määrää voi lisätä syömällä kuituja ja juomalla vettä. Katso millaisen matkan ruoka kulkee ruoansulatuskanavan läpi.

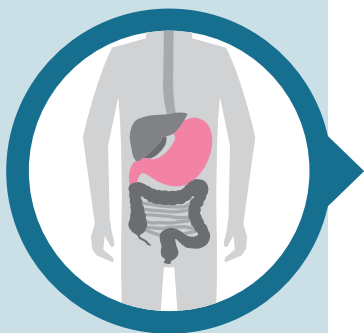
### Suu

Suussa ruoka pureskellaan osiin. Hampaat jauhavat ruokaa, ja massan joukkoon sekoittuu sylkeä. Sylki sisältää entsyymejä, jotka sulattavat ruokaa.

### Ruokatorvi

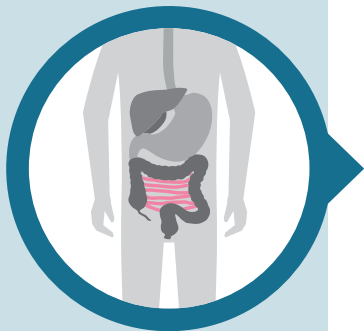
Ruokatorvi yhdistää nielun ja mahalaukun. Kun ruoka nielaistaan, ravintomassa etenee ruokatorveen ja siitä edelleen mahalaukkuun.





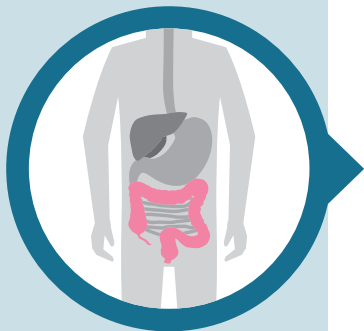
## Mahalaukku

Mahalaukku toimii ruoan välivarastona, missä ruokamassa muuntuu ruokasulaksi. Bakteriostaattinen mahahappo steriloii ruokaa. Mahalaukku tuottaa ruoansulatuksessa tarvittavaa pepsiniä sekä suolahappoa, joka toimii suoja-mekanismina ruoan sisältämiä taudinaiheuttajia vastaan.



## Ohutsuoli

Ruokasula liikkuu noin 6 metriä pitkään ohutsuoleen. Ohutsuoli siirtää ravintoaineet verenkierron ja elimistön käyttöön. Lihaksia supistelemalla se siirtää ruokasulaa suolessa eteenpäin. Kuljettuaan ohutsuolen läpi ruokasula on imeytymätöntä kuona-ainesta, vettä ja hivenaineita.



## Paksusuoli

Noin 1,25 metrin pituisen paksusuolen alueella on runsaasti terveydelle tärkeää bakteerikasvustoa, ns. normaali-flooraa. Paksusuoli huolehtii veden ja suolojen takaisinimeytymisestä. Paksusuolella ruokamassasta jää jäljelle enää sulamatonta aines, joka päättyy paksusuolen loppupäähän, ja ihmiselle tulee tunne ulostamisen tarpeesta.

# Ummetus

**Suoliston toimintaa säätelee itsenäinen hermosto, johon vaikuttavat monet ulkoiset tekijät. Ummetusta aiheuttavat usein arkiset asiat, kuten ruokailutottumukset, kiire ja stressi, ympäristön muutokset ja myös mielialat.**

Ummetus on yleistä kaiken ikäisille. Etenkin nuorilla ja työikäisillä ummetus ilmenee kiireisen elämäntyylin kylkiäisenä. Naiset kärsivät ummetuksesta useammin kuin miehet, ja vaiva yleistyy iän myötä.

## Ummetuksen oireet

Ummetuksen selkein piirre on se, että ulostamisen tarvetta kokee useammin kuin siihen kykenee. Yleensä suoli toimii harvemmin kuin kolme kertaa viikossa. Ummetuksen oireita ovat esimerkiksi:

- kova uloste
- suoli ei tunnu tyhjenevän kunnolla
- pinnistelyistä huolimatta uloste ei tule ulos
- vatsakivut
- ilmavaivat
- turvonnut olo
- painon tunne vatsassa.

## Ummetuksen syyt

Ummetus on yleensä monen tekijän summa, ja se on joko jatkuvaa tai tilapäistä. Useimmiten syyinä ovat ulkoiset tekijät, joiden aiheuttamaa ummetusta kutsutaan toiminnalliseksi ummetukseksi. Oireet voivat johtua esimerkiksi ärtyneen suolen oireyhtymästä.

## Matkailu ja ruokavalio

Matkustaminen on yksi yleisimmistä tilapäisen ummetuksen aiheuttajista. Matkan ajaksi elämäntavat, ruokavalio ja juomatottumukset voivat muuttua niin, että vatsan toiminta hidastuu. Ummetuksen taustalla voi olla vähäkuituinen ruokavalio. Ravintokuidut lisäävät ulosteen määrää ja sitovat suoleen vettä.



**Myös kiire ja stressi, paasto ja laihdutuskuuri saattavat aiheuttaa ummetusta.**

## Stressi ja tupakointi

Suoliston hermosolut reagoivat herkästi esimerkiksi stressiin ja masennukseen. Ihmisen ruoansulatus on herkkä kokonaisuus: se reagoi vähäsiinkin elämänmuutoksiin.


Tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyy usein ummetusta, joka kestää muutamasta päivästä muutamiin viikkoihin.

## Raskaus

Ummetus on tavallinen vaiva raskauden aikana, varsinkin sen viimeisellä kolmanneksella, kun kasvava kohtu painaa suolistoa hidastaen sen toimintaa. Raskauden aikana keho tuottaa progesteronihormonia, joka rentouttaa lihaksia ja estää kohtua supistumasta. Samalla se saa suolen ulkopuolisen lihaksiston hidastamaan normaalia liikettään aiheuttaen ummetusta.

## Sairaudet ja lääkkeet

Sairaudet, kuten kilpirauhasen tai munuaisten vajaatoiminta, sokeritauti, Parkinsonin tauti ja masennus saattavat aiheuttaa ummetusta. Ummetus voi joskus olla seurausta myös keliakiasta, laktoosi-intoleranssista tai ruoka-aineallergiasta. Jos epäilet, että ummetuksen taustalla on jokin sairaus, ota yhteys lääkäriin. Myös monien lääkkeiden haittavaikutuksiin kuuluu ummetus. Tällaisia ovat mm. kipu-, masennus- ja verenpainelääkkeet sekä nesteenoistolääkkeet (diureetit) ja rautavalmisteet.



*”Minulle on tärkeää voida hyvin kaikissa elämänvaiheissa, myös raskauden aikana. Kun huolehdin itsestäni, olen paras mahdollinen versio itsestäni myös muille.”*





# Apua ummetukseen

Ummetusta voi ehkäistä ja hoitaa kiinnittämällä huomiota elämäntapoihin, kuten ruokailutottumuksiin, liikkumiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Ummetuksen hoitaminen elämäntapoja muuttamalla vaatii pitkäjänteisyyttä, sillä muutosten vaikutus ei tunnu välittömästi. Liikunta lisää suolen liikettä, ja vahvempien vatsa- ja lantionpohjalihasten ansiosta vessassa asiointi on helpompaa. Kävely, lenkkeily, vatsalihasliikkeet sekä erilaiset jumpat ja pallopelit ovat hyviä keinoja laittaa suolistoon liikettä. Samalla kun lisää liikuntaa, tulee muistaa juoda riittävästi – nestehukka lisää ummetusta.

Opeta suoli säännölliseen toimintaan. Käy esimerkiksi 5 minuuttia aamiaisen tai muun aterian jälkeen vessassa kiireettömästi. Ummetusta voi hoitaa myös apteekin itsehoitolääkkeillä.

## Yleistietoa ummetuslääkkeistä

Ummetuslääkkeet voidaan jakaa kolmeen ryhmään niiden vaikutustavan perusteella:

### 1. suolen sisältöä pehmentävät laksatiivit

### 2. suolen sisältöä lisäävät laksatiivit

### 3. suolen liikettä aktivoivat laksatiivit

Suolen sisältöä pehmentävät ja lisäävät laksatiivit hoitavat ummetusta tehokkaasti mutta hellävaraisesti. Ne ovat hyvin siedettyjä ja niitä voidaan tarvittaessa käyttää myös pitkäaikaisen ummetuksen hoitoon. Suolen liikettä aktivoivat laksatiivit, erityisesti pienoisperäruiskeet vaikuttavat nopeasti ja antavat välittömän avun ummetukseen. Ne ovat hyvä pika-apu tilapäiseen ja lyhytaikaiseen käyttöön.

## Pegorion – vapauta vatsasi tehokkaasti ja vaivattomasti

Ummetuslääke Pegorion on tehokas ja helppo apu ummetukseen. Ummetuksen hoitaminen tällä lääkkeellä ei tarkoita, että vessaan tulisi kiire heti lääkkeen ottamisen jälkeen. Lääkettä on helppo käyttää esimerkiksi töissä, sillä se kulkee mukana huomaamattomissa annospusseissa. 12 gramman annospussissa oleva lääkejauhe sekoitetaan näppärästi lasilliseen (2 dl) nestettä, esimerkiksi kahviin, mehuun tai veteen, ja nautitaan heti sekoittamisen jälkeen. Lasten Pegorion 6 g sekoitetaan 1 dl veteen tai mehuun.

Pegorion-lääkkeen sisältämä makrogoli 4000 on tutkitusti tehokas hoito ummetukseen. Makrogoli sitoo nestettä ja kuljettaa sen suoleen, minkä seurauksena uloste pehmentyy ja suoli alkaa toimia. Makrogoli ei imeydy elimistöön vaan poistuu ulosteen mukana.<sup>1</sup> Aine alkaa vaikuttaa muutaman tunnin kuluessa.<sup>2</sup>

Ummetusoireet lievittyvät Pegorion-lääkkeellä vaivattomasti: itsehoitona lääkettä käytetään yleensä muutamasta päivästä kahteen viikkoon. Mikäli ummetuksen oireet jatkuvat lääkkeen käytöstä huolimatta yli kaksi viikkoa tai ne pahenevat, ota yhteyttä lääkäriin. Pegorion-lääkettä voidaan käyttää myös raskauden ja imetyksen aikana sekä tarpeen vaatiessa pitkäaikaisen ummetuksen hoitoon, esimerkiksi silloin, kun ummetus liittyy sairauteen tai muuhun lääkitykseen.

- Ummetukseen ja ulostekovettuman pehmentämiseen
- Aikuisille ja yli 8-vuotiaille lapsille: Pegorion 12 g
- 2–7-vuotiaille lapsille: Pegorion 6 g
- Sopii myös raskaana oleville ja imettäville
- Lääkejauhe annospusseissa



### Annostus ummetuksen hoidossa:

Aikuisille ja yli 8-vuotiaille tavallisin annos on 12 gramman annospussi 1–2 kertaa vuorokaudessa. *Ulostekovettuman pehmentäminen:* Aikuiset ja yli 12-vuotiaat lapset: 5–10 annospussia (12 g) tai 1–2 litraa/vrk 1–3 vuorokauden ajan. Ummetus on yksilöllistä, joten itselle sopivin annos löytyy pienentämällä tai suurentamalla sitä tarpeen mukaan. 6 gramman annospussi sopii myös yli 2-vuotiaille lapsille. Valmistetta ei suositella käytettäväksi alle 2-vuotiaille.

1. Pegorion valmisteyhteenveto.

2. Pertti Mustajoki. Lääkärikirja Duodecim. Ummetus.

18.2.2022. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

## Levolac – ummetuksen hoitoon

Levolac on ummetuslääke, jonka sisältämä laktuloosi kulkeutuu paksusuoleen, jossa se sitoo vettä. Tämän seurauksena uloste pehmenee, suolen liikehdintä lisääntyy ja ulostaminen helpottuu. Valmiste sopii käytettäväksi imetyksen aikana ja tarvittaessa sen käyttöä voidaan harkita raskauden aikana.

Levolac voidaan sekoittaa nesteen joukkoon ja se voidaan ottaa joko kerta-annoksena tai jaettuna enintään kolmeen annokseen. Valmisteen voi halutessaan ottaa ruuan yhteydessä. Levolac-hoidon aikana tulee muistaa juoda riittävästi nestettä eli noin 2 litraa päivässä. Hoitovaikutus alkaa yleensä noin 2–3 vuorokauden kuluessa. Jos ummetusoireet eivät helpota 3 vuorokauden jälkeen, ota yhteys lääkäriin.

### Annostus:

Suosittelu aloitusannos aikuisille ja nuorille (yli 14 v.) on 15–40 ml ja ylläpitoannos 15–30 ml päivässä. Yli 7-vuotiaille suositeltu aloitusannos on 15 ml päivässä ja ylläpitoannos 10–15 ml, 1–6-vuotiaille annossuositus on 5–10 ml päivässä ja alle 1-vuotiaille 2,5–5 ml päivässä. Pakkaus sisältää mittakupin. Keskustelee lääkärin kanssa lääkkeen käytöstä lapsille (alle 14-v.) ummetuksen hoidossa.

- **Ummetuksen hoitoon**
- **Sopii myös pitkäaikaiseen käyttöön**
- **Voidaan sekoittaa muun nesteen joukkoon**
- **Sopii käytettäväksi imetyksen aikana**



## Picorion – toiminnallisen ummetuksen hoitoon

Picorion on tarkoitettu toiminnallisen ummetuksen lyhytaikaiseen hoitoon. Picorion-valmisteen vaikuttava aine natriumpikosulfaatti on suolessa paikallisesti vaikuttava laksatiivi, joka vaikuttaa noin 6–12 tunnin kuluessa lääkkeen otosta.

Natriumpikosulfaatti aktivoi sekä paksu- että peräsuolen limakalvoa. Paksusuolen limakalvon aktivoituminen edistää veden ja elektrolyyttien kumuloitumista paksusuoleen. Tämä aktivoi ulostamista, lyhentää suolen läpikulku-aikaa ja pehmentää ulostetta.

### Annostus (tabletti):

Annos tulee sovittaa yksilöllisesti siten, että uloste pehmenee sopivaksi. Suositeltu aloitusannos on 1 tabletti illalla. Vaikutus alkaa 6–12 tunnin kuluttua. Suurin suositeltu vuorokausiannos on 2 tablettia, jota ei saa ylittää. Tarvittaessa annosta voidaan pienentää puolittamalla tabletti. Tabletti niellään riittävän nestemäärän kanssa ennen nukkumaan menoa. Picorion 5 mg tabletteja ei saa antaa alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määräystä.

### Annostus (tipat):

Annos tulee sovittaa yksilöllisesti siten, että uloste pehmenee sopivaksi. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille suositellaan aluksi 14 tippaa illalla. Lääke otetaan suun kautta. Vaikutus alkaa 6–12 tunnin kuluttua. Suurin suositeltu vuorokausiannos on 28 tippaa,

- Toiminnallisen ummetuksen lyhytaikaiseen hoitoon
- Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille
- Tippoina ja tabletteina
- Tipoissa mieto piparmintun maku



jota ei saa ylittää. Picorion voidaan sekoittaa ruokaan tai juomaan. Lääkäri voi määrätä myös toisenlaisen annostuksen. 14 tippaa vastaa 5 mg natriumpikosulfaattia.

Hoidon aikana pitää juoda riittävästi. Tämä on tärkeää erityisesti nuorten ja iäkkäiden potilaiden kohdalla, koska he ovat alttiimpia nestehukan vaikutuksille.

## Colonsoft – helpotusta ummetukseen

Colonsoft-lääkkeen vaikuttava aine makrogoli sitoo vettä ja lisää ulostemassaa sekä pehmentää sitä. Valmiin liuoksen maku-aineena on luontaisen kaltainen sitrus.

### Annostus:

Tavallinen annos ummetuksen hoitoon on yksi annospussillinen veteen liuotettuna kaksi kertaa päivässä, mutta sitä voidaan tarpeen mukaan pienentää tai suurentaa. Lääke soveltuu aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. Nuoremmille sitä voidaan käyttää lääkärin harkinnan mukaan. Yksi 14 gramman annospussi sekoitetaan lasilliseen vettä.

## Toilax – nopeavaikutteinen apu tilapäiseen ummetukseen

Nopeavaikutteisen Toilax-peräruiskeen avulla ulostaminen voidaan käynnistää haluttuun aikaan, esimerkiksi matkalle lähettäessä. Toilax-valmisteen sisältämä vaikuttava aine bisakodyyli aktivoi suolen seinämän hermo-päätteitä, mikä saa suolen lisäämään liikettä. Liike siirtää suolen sisältöä eteenpäin ja edesauttaa ulostamista.

### Annostus:

Valmistetta saa apteekista peräruiskeena tai tabletteina. Toilax-peräruiske vaikuttaa 5–15 minuutin sisällä, ja se suositellaan annosteltavaksi aamulla. Tablettien vaikutuksen alkaminen vie 6–12 tuntia, ja ne suositellaan otettavaksi illalla.

## Colonsoft

- Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille
- Lääkejauhe annospusseissa

## Magnesiummaito

- Aikuisille ja yli 6-vuotiaille lapsille

## Toilax

- Aikuisille ja yli 10-vuotiaille lapsille
- Enterotabletteina tai peräruiskeena



## Magnesiummaito – vatsavaivojen monipuoliseen hoitoon

Magnesiummaito auttaa ummetuksen lisäksi myös närästyksen ja ilmavaivoihin. Sen teho perustuu mm. sorbitolin ulostuttavaan vaikutukseen. Magnesiummaito pidättää vettä suolessa ja aktivoi suoliston liikettä, mikä helpottaa ulostamista. Laktoositon tuote maistuu piparmintulta.

### Annostus:

Tavallinen annostus aikuisille on 10 ml 3–4 kertaa päivässä. Sitä voidaan käyttää myös yli kuusivuotiaille lapsille pienempinä annoksina.

# Ripuli

**Ripuli on yksi tyypillisimmistä vatsan toimintahäiriöistä. Jännitys, muuttuva elämänrytmi, kiire ja stressi vaikuttavat arkeen ja ruokailutottumuksiin aiheuttaen siten muutoksia vatsan toiminnassa.**

## Ripulin oireet

Useimmiten ripuli on tilapäistä ja kestää muutaman päivän. Ihminen kärsii akuutista ripulista, jos hänen tarvitsee ulostaa enemmän kuin kolme kertaa päivässä, tai jos ulostamiseen liittyy seuraavia ongelmia:

- **Ulostustarve tulee heti ruokailun jälkeen.**
- **Ruoka tulee ulos sulamattomana.**
- **Uloste on löysää ja hyvin runsasta.**
- **Ulostamistarve on lisääntynyt normaalista.**

## Ripulin syyt

Ripuli johtuu suolensisäisestä häiriötilasta, jossa suolen seinämä läpäisee normaalia enemmän nestettä. Neste poistuu elimistöstä jatkuvana ripulointina. Ripulia aiheuttavat muun muassa pilaantunut ravinto, runsas alkoholinkäyttö, jotkin lääkkeet ja sairaudet sekä kiire ja stressi.



**Tilapäinen ripuli voi johtua elämäntilanteesta.**

Tavallisimmin ripuli johtuu kuitenkin suolistotulehduksesta, jonka aiheuttavat virukset tai bakteerit. Viruksista yleisimpiä ovat noro- ja kalikivirus. Ne tarttuvat helposti käsien ja ruoan välityksellä.

## Ravinto, nesteytys, matkustaminen

Uudet ja oudot ruoat ja juomat, varsinkin ulkomailla, saattavat aiheuttaa ripulia. Tämä johtuu ulkomaiden erilaisesta mikrobikannasta, johon suolisto ei ole tottunut.

Ripuli on tavallisin matkailijoiden terveysongelma. Yleisimmin sen aiheuttaa ruokamyrkytys, joka johtuu esimerkiksi bakteerin joutumisesta elimistöön. Bakteeriripuliin liittyy useimmiten runsas vesiripuli. Äkillinen turistiripuli menee yleensä nopeasti ohi.

Ripuliin liittyy kuitenkin aina suuri neste- ja elektrolyyttitasapainohäiriöiden riski. Ripulin yleisyyden vuoksi matkalle on aina hyvä ottaa mukaan apteekista saatavia itsehoitoripulilääkkeitä, jotka vaikuttavat suoraan ruoansulatuskanavassa vähentämällä suolen kouristelutaipumusta ja parantamalla pidätyskykyä. Kannattaa myös tutustua paikalliseen tapaan hoitaa ripulia.

Kahvi, alkoholi, runsas sorbitolilla makeutettujen tuotteiden käyttö ja fruktoosi saattavat pahentaa ripulia.

## Kiiire ja stressi

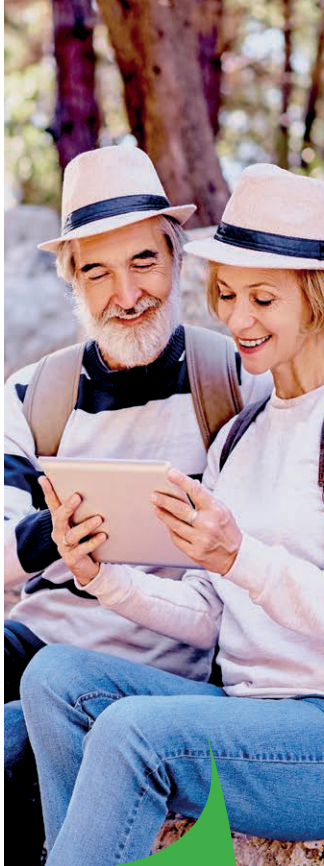
Ruoansulatuskanava reagoi herkästi liialliseen stressiin erilaisilla vatsavaivoilla. Ripuli saattaa olla kiireen, stressin tai jännityksen aiheuttama, joten henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen edistää myös vatsan hyvinvointia.

## Sairaudet ja lääkkeet

Sairaudet ovat yleisiä ripulin aiheuttajia. Tulehdukselliset suolistosairaudet, kuten haavainen paksusuolentulehdus ja Crohnin tauti saattavat aiheuttaa pitkäkestoista ripulia.

Ripuli voi olla myös seurausta keliakiasta, laktoosi-intoleranssista tai ruoka-aineallergiasta. Jos epäilet, että ripulin taustalla on jokin sairaus, ota yhteys lääkäriin. Myös eräät antibiootit sekä ulostuslääkkeet (laksatiivit) saattavat aiheuttaa ripulia.

*”Reissussa tulee maisteltua ruokia aika ennakkoluulottomasti. Viimeistään lentokentällä kipaisen apteekin kautta, ettei matka mene pilalle ikävien yllätysten takia.”*







# Apua ripuliin

Ripulia hoidetaan ensisijaisesti nauttimalla runsaasti nesteitä, ei kuitenkaan sokeripitoisia. Neste estää elimistön kuivumisen, ja sitä pitäisi yleisesti juoda vähintään kaksi litraa vuorokaudessa. Ripulitaudissa elimistö tarvitsee useita litroja nestettä vuorokaudessa – pieniä määriä kerrallaan. Suositeltavia ovat myös apteekista saatavat ripulijuomat. Ulkomailla näitä valmisteita voi pyytää yleisnimityllä ”oral rehydration solution” (ORS). Lisäksi tee, pulloitetut kivennäisvedet ja pullovedellä laimennettu tuoremehu (1:1) ovat hyviä nesteyttäjiä.

Ripuli on kiusallinen vaiva, mutta onneksi sen voi useimmiten hoitaa tarpeen tullen itsehoitolaikkeilla.

## Lopex – tehokas ripulilääke vaikuttaa ruoansulatuskanavaan

Ripuli voi haitata arkielämän tilanteita kuten työpäivää tai illanviettoa. Lopex on tutkitusti helppo ja tehokas hoito ripuliin. Lääkkeen vaikuttava aine on loperamidi, joka vaikuttaa suoraan ruoansulatuskanavaan. Se vähentää suolen kouristelutaipumusta ja lisää peräaukon sulkijalihaksen jännitystä parantaen siten pidätyskykyä.

Loperamidia käytetään itsehoidossa akuutin ripulin hoitoon. Äkillisen ripulin hoito Lopex-valmisteella kestää yleensä muutaman päivän. Jos oireet jatkuvat yli kaksi päivää tai ne pahenevat, kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin.

### Annostus:

Akuutissa ripulissa alkuannos on yleensä kaksi kapselia (4 mg). Tämän jälkeen otetaan

- Äkillisen ripulin hoitoon
- Aikuisille ja yli 12-vuotiaalle lapsille
- Kapseleina



yksi kapseli (2 mg) jokaisen ulostuskerran jälkeen. Aikuisen enimmäisannos on kahdeksan kapselia (16 mg) vuorokaudessa. Suun kautta otettava kapseli niellään kokonaisena. Alle 12-vuotiaille lapsille ja pitkäaikaiseen käyttöön valmistetta suositellaan käytettäväksi vain lääkärin määräyksestä.

# Ilmavaivat

**Ilmavaivat ovat yleisin vatsan toimintahäiriö, josta lähes jokainen kärsii jossain vaiheessa elämäänsä. Vaiva on yhtä yleinen miehillä ja naisilla, ja se lisääntyy jonkin verran ikääntymisen myötä.**

Ruoansulatuskanavassa muodostuu kaasua keskimäärin 7–8 dl päivässä. Suurin osa siitä poistuu luonnollisina päästöinä. Suolistokaasut muodostavat ongelman, jos kaasun määrä lisääntyy tai sen kulku pois suolistosta vaikeutuu.

## Ilmavaivojen oireet

Vaiva on useimmiten täysin vaaraton, mutta se saattaa olla hyvin kiusallinen ja häiritsevä. Ilmavaivat eivät ole ominaisuus vaan vaiva, jota pystytään hillitsemään ja hoitamaan.

## Ilmavaivat aiheuttavat useimmiten seuraavia oireita:

- turvotuksen tunnetta vatsassa ja epämukavaa oloa
- häiritsevän runsaita suolistokaasuja
- vatsakipuja ja kurinaa suolistossa

## Ilmavaivojen syyt

Ilmavaivojen syntyyn vaikuttavat usein arki-asiat, kuten ruokailutottumukset, kiire ja allergiat. Ummetuksen yhteydessä esiintyy monesti myös ilmavaivoja. Tällöin ilmavaivat useimmiten loppuvat, kun ummetus hoidetaan pois. Joskus ilmavaivojen syynä voi olla myös ärtyneen suolen oireyhtymä, johon liittyvät olennaisesti myös ilmavaivat, turvotus ja vatsakivut.



**Yleisimmät ilma-vaivoja aiheuttavat ruoka-aineet ovat herneet, pavut, kaali, paprika ja sipuli.**

## Ruokavalio

Ruokavalio on yksi merkittävimmistä ilma-vaivojen aiheuttajista. Siksi hoito kannattaa aloittaa tarkastelemalla ruokavaliota. Yleisimmät ilmavaivoja aiheuttavat ruoka-aineet ovat herneet, pavut, kaali, paprika ja sipuli. Lisäksi iso määrä vihanneksia, hedelmät, rasvainen ruoka, leivonnaiset ja suklaa voivat aiheuttaa kaasun muodostusta. Ilmavaivoihin taipuvaisen henkilön olisi hyvä myös välttää hiilihappopitoisia juomia.

## Ilman nieleminen

Suolistoon päätyy kaasuja syödessä ja juodessa niellyn ilman mukana. Liian nopea syöminen ja ruoan ahmiminen saattavat laukaista myös ilmavaivojen muodostumisen. Ilmavaivoista kärsivän olisi tärkeää muistaa syödä säännöllisesti ja kohtuullisia määriä kerralla. Purukumin pureskelu tai kovien makeisten imeskely lisäävät ilman nielemistä. Tupakan tai piipun poltto voi myös lisätä syljen mukana suolistoon kulkeutuvan ilman määrää.

## Imeytymishäiriö

Ilmavaivojen taustalla saattaa joissain tapauksissa olla ruoansulatuselimestön imeytymishäiriöt, joista yleisimmät ovat keliakia ja laktoosi-intoleranssi.



*”Ennen keikkaa jännittää niin paljon, että vatsa on kuin ilmapallo. Ajan myötä oon oppinut, että pienilläkin jutuilla pystyy helpottamaan oloa, eikä tarvitse murehtia keikkafiliksistä.”*



# Apua ilmavaivoihin

Ilmavaivoja voi ehkäistä kiinnittämällä huomiota ruokailutottumuksiin ja liikkumiseen. Kannattaa olla pitkäjänteinen, sillä muutosten tekeminen ei vaikuta välittömästi. Ehkäise ilmavaivoja kotikonstein:

- **Koeta välttää purukumin pureskelua ja kovien makeisten imeskelyä, koska ne lisäävät ilman nielemistä.**
- **Tupakan ja piipun poltto voi lisätä syljen mukana suolistoon kulkeutuvan ilman määrää.**
- **Vältä makuuasennossa syömistä, koska se aiheuttaa ilmavaivoja ja tulee ulos röyhtäyksinä.**
- **Liiku säännöllisesti – se on paras apu ilmavaivoihin.**
- **Muista, että liikunnan vaikutus ei ole välitön vaan vaikuttaa ilmavaivoihin vähitellen.**
- **Ilmavaivoja voi hoitaa myös apteekista saatavilla itsehoitolääkkeillä.**

## Cuplaton rikkoo suolistokaasujen muodostamat kuplat

Cuplaton on tehokas ja vaivaton tapa helpottaa eri syistä johtuvia ilmavaivoja. Vaikuttava aine dimetikoni alentaa pinta-jännitystä. Sen seurauksena suolistokaasujen muodostamat kuplat sulautuvat yhteen ja kaasun liikkuvuus paranee. Cuplaton vaikuttaa paikallisesti ruoansulatuskanavassa, joten se ei imeydy elimistöön.

Cuplaton sopii kaikenikäisille. Cuplaton-valmistetta saa tippoina ja kapseleina. Esimerkiksi lapselle on helppo tarjoilla pienen määrään nestettä sekoitettavat tipat.

Cuplaton-hoitoa voidaan jatkaa niin kauan kun oireita esiintyy. Elleivät vaivat ole vähentyneet kahden viikon kuluessa hoidon aloittamisesta, on syytä kääntyä lääkärin puoleen.

### Annostus (tipat):

Aikuiset ja yli 10-vuotiaat lapset 5 tippaa 4 kertaa päivässä. Alle 10-vuotiaat lapset 4 tippaa jokaisen aterian yhteydessä. Cuplaton-tipat annostellaan pienen määrään nestettä. Hoitoa voidaan jatkaa niin kauan kuin oireita ilmenee.

- Ilmavaivoihin
- Vastasyntyneistä alkaen: Cuplaton 300 mg/ml tipat
- Aikuiset: Cuplaton kapselit 100 mg
- Tippoina ja kapseleina



### Annostus (kapselit):

Aikuisille oikeenmukaisena hoitona 1 kapseli 3–4 kertaa päivässä. Aikuisille esilääkityksenä vatsan ja/tai suoliston tutkimuksiin 1 kapseli 3–4 kertaa päivässä kahtena tutkimusta edeltävänä päivänä ja 1 kapseli tutkimuspäivän aamuna sekä välittömästi ennen tutkimusta.



# Ärtyvä suoli

**Ärtyvän suolen oireyhtymä (irritable bowel syndrome eli IBS) on hyvin yleinen vaiva, johon liittyy vatsakipuja sekä poikkeavaa suolen toimintaa. Suomalaisilla sitä esiintyy ainakin yhdellä kymmenestä, ja se on naisilla kaksi kertaa yleisempää kuin miehillä.<sup>3</sup>**

## Ärtyvän suolen oireet

Ärtyvän suolen oireet ovat moninaiset. Oireet voivat olla vatsan turvotus sekä eri puolilla vatsaa tuntuva kipu. Vatsakivut voivat helpottua ulostamisen yhteydessä. Suurelle osalle potilaita häiritsevimmät oireet ovat iltaa kohti pahenevat vatsan turvotus ja ilmavaivat. Oireisto on usein kaasuluonteista: oireet voivat kadota viikoiksikin ja palata taas.<sup>3</sup>

Myös suolen toiminnassa on yleensä muutoksia. Oireyhtymä voidaan jakaa ummetus- ja ripulipainotteiseen sekä sekamuotoiseen, jossa vuorottelevat eri päivinä ummetus ja useita kertoja päivässä tulevat löysät ulosteet. Usein voi myös tuntua siltä, että ulostaessa suoli ei tyhjene kunnolla.<sup>3</sup>

## Ärtyvän suolen syyt

Ärtyvän suolen oireyhtymän syyt ei tarkoin tiedetä. Suolen toiminta on häiriintynyt, mutta siitä ei löydy varsinaista vikaa tutkimuksissa. Puhutaan vatsan toiminnallisesta vaivasta, jonka taustalta ei löydetä elimellistä sairautta, kuten tulehdusta tai kasvainta. Ärtyvä suoli onkin pikemmin ominaisuus kuin sairaus.<sup>3</sup>

## Ravinto

Itselle sopivan ruokavalion löytäminen helpottaa oireita. Suurin osa ärtyvän suolen oireyhtymää sairastavista saa helpotusta vatsan turvotukseen ja ilmavaivoihin välttämällä ruokavaliossaan FODMAP-hiilihydraatteja eli kaasua muodostavia hiilihydraatteja.<sup>3</sup>

Vatsaystävällisiä ruoka-aineita ovat muun muassa kaura, gluteenittomat viljat, kvinoa, peruna, riisi, banaani, sitrushedelmät, kiivi, hunajameloni, ananas, salaattit, tomaatti ja kotimaiset marjat.<sup>4</sup>



**Ärtyvä suoli on pikemminkin ominaisuus kuin sairaus.**



## Liikunta

Liikunnan ja runsaan istumisen välttämisen on todettu vähentävän ärtyvän suolen oireita, sillä liikunta nopeuttaa suolikaasun ja ulosteen kulkua suolessa.<sup>3</sup>

## Stressi

Myös henkiset tekijät vaikuttavat oireisiin. Stressi, ahdistus ja masennus voivat saada suolen reagoimaan. Tutkimukset viittaavatkin psykoterapian antavan oireisiin helpotusta.<sup>3</sup>

*“Mun suolisto kaipaa ihan omanlaistaan hoivaa, ja yritänkin helliä sitä syömällä fiksusti ja liikkumalla. Elämä ei ole aina tasaista ja onneksi silloin apteekista löytyy apuja.”*

3. Duodecim: Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS).  
4. Vatsatalo.fi: Ärtyvän suolen oireyhtymä eli IBS.  
[www.terveyskyla.fi/vatsatalo/sairaudet/artyvan-suolen-oireyhtyma-eli-ibs](http://www.terveyskyla.fi/vatsatalo/sairaudet/artyvan-suolen-oireyhtyma-eli-ibs) (Haettu 1.8.2022.)





# Apua ärtyttävään pulmaan

Ärtyvän suolen oireyhtymässä on kyse enemmänkin ominaisuuksista kuin sairaudesta, siihen ei ole parantavaa hoitoa. Siksi hoidon tavoitteena on kohentaa elämänlaatua. Ärtyvän suolen oireita voidaan lievittää kiinnittämällä huomiota elämäntapoihin, ruokailutottumuksiin, ja mahdollisiin oireita pahentaviin tekijöihin.

Tarvittaessa voi tukeutua myös lääkkeelliseen hoitoon.

## Colonmint – rauhoittaa ärtyvän suolen oireyhtymän kiusaamaa vatsaa

Piparminttuöljy lievittää tutkitusti ärtyvän suolen oireyhtymään liittyvää kipuoireilua.<sup>5</sup> Colonmint on kasvirohdosvalmiste, jonka enteropäällyste viivästyttää valmisteen vapautumista, kunnes se on saavuttanut ohutsuolen loppuosan ja vaikuttaa paikallisesti paksusuolta rentouttaen.

Kapselit tulee niellä kokonaisina, eikä niitä saa rikkoa tai pureskella. Kapselit otetaan tyhjään vatsaan kaksi tuntia ennen tai jälkeen aterian riittävän nestemäärän kanssa. Käyttöä jatketaan, kunnes oireet häviävät. Tähän kuluu yleensä 1–2 viikkoa. Käänny lääkärin puoleen, jos olosi ei parane 14 päivän jälkeen tai jos sinulla on närästystä tai hiatus tyrä (palleatyrä) ja olo tai oireet pahenevat.

- Piparminttuöljykapselit
- Aikuisille ja yli 8-vuotiaille



### Annostus:

Aikuisille ja iäkkäille aloitusannos on 1 kaps. 1–3 kertaa vuorokaudessa. Tarpeen mukaan annosta voidaan nostaa. 8–17-vuotiaille annostellaan 1 kaps. enintään 3 kertaa vuorokaudessa.

5. Weerts Z et al. Gastroenterology. 2020; 158(1): 123–136.

# Närästys

**Närästys on yksi tavallisimmista ruoansulatuskanavasta peräisin olevista oireista. Suomalaisista jopa viidennes kokee närästystä viikoittain.<sup>6</sup> Närästyksellä tarkoitetaan polttavaa kipua tai kouristuksenomaista tunnetta rintalastan takana. Siihen liittyy usein myös ylävatsan kipuja. Lisäksi suuhun tai nieluun voi nousta kitkerää nestettä, ja kurkunpää saattaa tuntua ärtyneeltä.**

## Närästysten oireet

Närästysten yleisimmät oireet ovat ruokatorveen nousevien mahahappojen polte ja ylävatsakivut. Närästykseen voi liittyä myös äänen käheytymistä, suun limakalvomuutoksia, hampaiden kiilleaurioita sekä äkillistä kovaa kipua rintalastan alaosassa.

## Närästysten syyt

Lähes jokainen potee närästystä jossain elämänsä vaiheessa. Yleensä närästysten syy on väljä ruokatorven alusulkija. Mahalaukku erittää suolahappoa, joka aiheuttaa ärsytystä noustessaan ruokatorveen.

Jos närästystä ilmenee useammin kuin kahdesti viikossa ja se häiritsee päivittäisiä toimia, voidaan epäillä refluksitautia. Hoitamattomana toistuva mahahapon nousu ruokatorveen ärsyttää ja vaurioittaa ruokatorven herkkää limakalvoa, minkä seurauksena ruokatorvi voi haavautua ja tulehtua.

## Ravinto

Rasvainen, vähäkuituinen sekä voimakkaasti maustettu ruoka aiheuttaa närästystä. Sitä saattavat aiheuttaa myös sitrushedelmät, paprika, kaali, tomaatti, sipuli ja suklaa. Juomista yleisimpiä närästysten aiheuttajia ovat kahvi, tee, kaakao, virvoitusjuomat, happamat hedelmämehut sekä alkoholi.

## Kiire ja stressi

Närästys saattaa olla kiireen, stressin tai jännityksen aiheuttamaa. Suoliston hermosolut reagoivat herkästi mielialan vaihteluihin.

## Sairaudet ja lääkkeet

Toistuvan ja pitkäkestoisen närästysten syy löytyy usein refluksitaudista. Se on elimistön toiminnallinen häiriö, jossa ruokatorven alaosassa sijaitseva sulkijalihas avautuu omia aikojaan ja päästää

mahahappoa virtaamaan ruokatorveen aiheuttaen ärsytystä. Tautiin liittyy myös röyhtäilyä, ilmavaivoja ja pahoinvointia. Myös palleatyrään sekä pohjukais-suolen ja mahalaukun haavaumiin saattaa liittyä runsasta närästystä. Lääkkeistä bentsodiatsepiinit, nitraatit, opiaatit ja kalsiumsalpaajat sekä tietyt tulehduskivulääkkeet ovat yleisimpiä närästyksen aiheuttajia.

## Ilman nieleminen

Yksi närästyksen syistä on tiedostamaton ilman nieleminen, joka aiheuttaa ruokatorven alemman sulkijalihaksen aukeamisen ja mahahapon nousun ruokatorveen. Myös kumartelu etenkin ruokailun jälkeen, etukumara työasento, makuuasento ja kiristävät vaatteet voivat laukaista närästysoireita tai pahentaa niitä.

Tupakointi kannattaa lopettaa, sillä se lisää selvästi närästystä. Myös ylipaino lisää närästysoireita.

## Milloin lääkäriin?

Itsehoitolääkkeitä voi käyttää päivittäin kaksi viikkoa. Jos närästys vaivaa pitempään, on syytä hakeutua lääkäriin. Tutkimuksiin on myös syytä hakeutua, jos närästyksen ja rintalastan takaisen polttelun lisäksi esiintyy pitkiä aikoja useita kertoja viikossa muunlaisia kipuja vatsan tai rinnan alueella. Samaten muut merkittävät oireet esimerkiksi oksentelu, nielemisvaivat ja laihtuminen ovat syy hakeutua lääkäriin.

*”Täytyy myöntää, että joskus kahvi aiheuttaa närästystä, vaikka nautinkin hitaista aamuista ison kupillisen kera. Kun olo helpottuu, mikään ei häiritse kiireetöntä tunnelmaa.”*







# Apua närästykseseen

Ajoittaista närästystä voidaan hoitaa myös kotikonstein ja itsehoitolääkkeillä. Sen takia ei tarvitse heti hakeutua lääkäriin. Närästyksen lääkkeettömistä hoidoista tutuimpia ovat sängynpäädyn nostaminen noin 10–15 cm ylöspäin, monipuolisen ja säännöllisen ruokavaliion noudattaminen sekä kuitupitoisen ja vähärasvaisen ruoan syöminen. Oireita aiheuttavia ruoka-aineita kannattaa välttää.

## Zolt – närästyksen ja happamien röyhtäysten hoitoon

Närästys on hyvä hoitaa, jotta mahahapot eivät pääse ärsyttämään ruokatorvea pitkäaikaisesti. Zolt ei ainoastaan lievitä närästyksen oireita, vaan se vaikuttaa suoraan närästyksen syntyyn vähentämällä mahahapon eritystä.

Ilman lääkärin määräystä Zolt-valmistetta tulee käyttää vain närästyksen ja happamien röyhtäisyjen lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttava aine lansopratsoli on ns. protonipumpun estäjä. Lansopratsoli estää polttelua ja kipua aiheuttavan mahahapon eritystä sekä vähentää mahalaukun sisällön happamuutta.

### Annostus:

1–2 enterokapselia (15–30 mg) tarpeen mukaan kerran päivässä enintään kahden viikon ajan. 30 mg:n vuorokausiannosta ei tule ylittää. Jos oireet eivät häviä kahden viikon yhtäjaksoisesta käytöstä huolimatta tai uusiutuvat pian hoidon jälkeen, tulee ottaa yhteyttä lääkäriin. Parhaiden tulosten

- Närästykseseen
- Aikuisille ja yli 18-vuotiaille



saavuttamiseksi Zolt tulee ottaa vähintään 30 minuuttia ennen ruokailua. Kapselin voi myös avata, jonka jälkeen kapselin sisällä olevat rakeet nautitaan nesteiden kanssa tai ne voi sirotella pieneen määrään pehmeää ruokaa (esim. jogurtti). Tällöin rakeet tulee ottaa heti, eikä niitä saa pureskella.

## Esomeprazol Orion – näristyksen lyhytaikaiseen hoitoon

Esomeprazol Orion sisältää vaikuttavana aineena esomepratsolia, joka estää mahahappoa tuottavan ”pumpun” toimintaa. Se siis vähentää mahassa olevan hapon määrää. Käytetään refluksoireiden (kuten näristys ja happaman mahan sisällön nousu ruokatorveen) lyhytaikaiseen hoitoon aikuisille. Alle 18-vuotiaille ja pitkäaikaiseen käyttöön vain lääkärin määräyksestä.

### Annustus:

Yksi tabletti (20 mg) vuorokaudessa mihin aikaan tahansa joko ruoan kanssa tai tyhjiin mahaan. Saatat joutua ottamaan tabletteja 2 tai 3 päivää yhtäjaksoisesti ennen kuin refluksoireesi paranevat. Hoidon kesto on enintään 14 päivää. Käänny lääkärin puoleen, jos refluksoireesi pahenevat tai ne eivät parane otettuasi tätä lääkettä yhtäjaksoisesti 14 päivän ajan.

- Näristyksen ja refluksoireisiin
- Aikuisille ja yli 18-vuotiaille



## Antepsin – tehokas lievitys näristykseen ja poltteluun

Antepsin lievittää tehokkaasti näristyksen aiheuttamaa polttelua ja kipua. Vaikuttava aine sukralfaatti muodostaa mahalaukun seinämän pinnalle kalvon, joka peittää haavauman tai ärtyneen alueen ja suojaaa sitä mahahapoilta. Valmistetta on saatavilla sekä tabletteina että liuoksena.

### Annustus:

Suosittelu annos 1 tabletti tai 5 ml oraalisuspensiota 3–4 kertaa vuorokaudessa noin tunti ennen aterioita ja nukkumaan mentäessä. Tarkemmat ohjeet annostelusta löytyvät pakkausselosteesta.

- Näristyksen
- Aikuisille ja yli 14-vuotiaille
- Tabletteina ja nestemäisessä muodossa







# Lasten vatsavaivat

**Pienet lapset eivät aina osaa itse kertoa vatsavaivoistaan, ja vanhemmillakin lapsilla voi olla hankaluuksia kuvailla, mikä on vialla. Siksi vanhempien on hyvä tuntea lasten yleisimmät vatsavaivat sekä niiden tunnusmerkit, syyt ja hoito.**

Vauvat kärsivät lähes poikkeuksetta jossain vaiheessa ilmavaivoista, kun taas leikki-ikäisillä ummetus on yleinen vaiva. Alle kouluikäisten keskuudessa kihomadot ovat yleistyneet viime vuosina.

Lapsilla ummetus alkaa tavallisimmin 2–4 vuoden iässä. Imeväisikäisillä ummetus on harvinaista. Lapsilla ummetus on useimmiten toiminnallista, eli sen aiheuttavat ulkoiset tekijät. Leikki-ikäisillä ummetuksen ulkoisia tunnusmerkkejä ovat varpailleen nousu, jalkojen yhteen puristaminen ja edestakaisin keinuminen. Imeväisikäisillä ummetukseen viittaavat vartalon ojentaminen sekä pakaroiden ja lihasten jännittäminen.

## Lapsen ummetus

Lapsille ummetusta aiheuttavat monet samat asiat kuin aikuisillekin: vähäkuituinen ruokavalio, liikunnan puute, vähäinen nesteensaanti, psyykkiset tekijät ja stressi. Kova uloste ja sen mahdollisesti aiheuttamat peräaukon haavaumat tekevät ulostamisesta kivuliasta. Joskus lapset pidättävät ulostamista protestina potalle harjoittelua vastaan, jolloin seurauksena voi olla ummetus.

## Vauvan ilmavaivat

Suurin osa vauvoista kärsii jossain vaiheessa ilma-vaivoista. Ne alkavat yleensä parin viikon ikäisenä ja helpottavat vähitellen, viimeistään 3–4 kuukauden iässä.

Vauvat nielevät herkästi maidon mukana myös ilmakehää, jotka aiheuttavat kipua suolistossa. Näin käy varsinkin silloin, jos äidiltä tulee runsaasti maitoa ja vauva joutuu nielemään nopeasti.

Vauvan suolisto reagoi, jos jokin äidin ruokavaliossa ei sovi sille. Vauvalle ilmavaivoja aiheuttavat usein esimerkiksi voimakkaat mausteet, sipuli, kaali, pavut, herneet, ruisleipä, kahvi, suklaa ja joskus maitotuotteet.



**Ilmavaivoja ilmenee yleensä heti vauvan syötön jälkeen tai muutamaa tuntia myöhemmin.**

## Kihomadot

Kihomato on ihmisen yleisimpiä loisia. Suomessa niitä esiintyy lähinnä alle kouluikäisillä lapsilla. Tartunta saadaan munista, joita kihomatonaaarat munivat peräaukon suulle. Kihomadot leviävät helposti ja säilyvät huoneenlämmössä jopa viikkoja. Käsien kautta kihomadot leviävät myös ravintoon ja voivat tartuttaa muita. Kihomadot eivät pääsääntöisesti aiheuta lapselle vaaraa, eivätkä aina edes oireita. Vaiva voi kuitenkin olla hyvin kiusallinen.

Peräaukon kutina on lapsilla usein oire kihomatotartunnasta. Joskus ärsytys aiheuttaa peräaukon supistuksia, jotka voivat ilmetä paikallisena kipuna. Kihomato on noin sentin mittainen ja vajaan millin levyinen läpikuultava mato, joka elää suoliston loppupäässä.

*”Emman kasvaessa me on opittu paremmin tunnistamaan, mikä ummetusta aiheuttaa. Ollaan myös varmistettu, ettei tytön tarvitse kauaa kipristellä, jos sellainen vaiva iskee.”*





# Apua lasten vatsavaivoihin

Lasten ilmavaivat, ummetus tai kihomadot ovat kiusallisuudestaan huolimatta yleensä harmittomia ja hoidettavissa.

## Ummetus

Ummetuksen hoito kannattaa aloittaa mahdollisimman varhain, ettei vaiva pääse pahenemaan ja pitkittymään. Lasten kohdalla on erityisen tärkeää jatkaa hoitoa riittävän kauan, sillä pitkään ummetusta poteneen lapsen suoli on tottunut olemaan täynnä. Ummetus on lapselle kiusallinen ja joskus kivuliaskin vaiva, joka harvoin helpottuu itsestään. Jos elämäntapamuutokset eivät auta, voi ottaa avuksi itsehoitolääkkeet. Tavallisimmin lapsilla käytettävä itsehoitolääke on laktuloosi, joka soveltuu kaikenikäisille lapsille. Yli 2-vuotiaille lapsille sopiva vaihtoehto on makrogoli. Se on yleensä lapsille mieluisa ja helppo vaihtoehto nauttia.

- **Lapsille sopiva ummetuslääke on Pegorion (s. 10) tai Levolac (s.11).**

## Ilmavaivat

Ilmavaivoihin auttaa kaikenlainen liikkuminen, koska liikkuminen helpottaa ilman kulkua suolistossa. Pienen vauvan suolisto reagoi herkästi, jos jokin äidin ruokavaliossa ei sovi sille. Kaikenlainen vauvan nostelu, kanniskelu ja heijaaminen auttavat. Lisäksi ilmavaivoja voidaan helpottaa hieronnalla ja alaselän taputtelulla.

- **Orionin Cuplaton-valmiste (s. 20) avulla voidaan hoitaa kaikenikäisten ilmavaivoja, aina vastasyntyneistä alkaen.**

## Kihomadot

Kihomatojen häätäminen vaatii aina lääkahoitoa, ja useimmiten hoidetaan koko perhe kerralla. Kihomatoja voi hoitaa Pyrvin-valmisteella. **Katso seuraava sivu.**

## **Pyrvin – tehoa kihomatoihin**

Kun kihomatortunta ilmenee jollakin perheenjäsenellä, tulisi samalla kertaa hoitaa koko perhe. Pyrvin sopii kaikenikäisille (yli 10 kg).

Pyrvin-valmisteen vaikuttava aine pyriiniembonaatti kertyy kihomatoon, joka veltostuu ja poistuu ruoansulatuskanavasta luonnollisesti. Pyrvin ei vaikuta kihomadon muniin, joten parhaan mahdollisen vaikutuksen saamiseksi hoito tulee uusia kahden viikon kuluttua. Tämä hävittää myös ensimmäisen annoksen jälkeen munista kuoriutuneet madot.

### **Annostus:**

Tabletit otetaan kerta-annoksena, ja annostelu tapahtuu painon mukaan seuraavasti:

10–15 kg: 1 tabletti  
15–30 kg: 2 tablettia  
30–45 kg: 3 tablettia  
45–60 kg: 4 tablettia  
60–70 kg: 5 tablettia  
yli 70 kg: 6 tablettia

Valmisteen teho ei lisäännä enää kuuden tabletin jälkeen. Tabletit suositellaan otettavaksi kokonaisina nesteen kanssa. Tabletit voidaan tarvittaessa pilkkoa pienille lapsille. Tällöin on syytä olla varovainen, sillä pilkottaessa tabletit saattavat värjätä esim. vaatteita.

- **Kihomatojen häätämiseen**
- **Kaikenikäisille, yli 10-kiloisille lapsille**
- **Tabletteina**







# Tuotetiedot

Tutustu huolellisesti itsehoitolääkkeiden pakkauselosteisiin.

## Pegorion

Pegorion, jauhe oraaliliuosta varten on ummetuksen hoitoon tarkoitettu itsehoitolääke. Vaikuttava aine: makrogoli 4000. Annostus: Aikuiset ja yli 8-vuotiaat lapset: 1 annospussi (12 g) 1–2 kertaa päivässä. 4–7-vuotiaat lapset: 1 annospussi (6 g) 1–2 kertaa päivässä. 2–3-vuotiaat lapset: 1 annospussi (6 g) kerran päivässä. Pegorion valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana.

**Pakkauskoot:** 20 x 6 g, 10 x 12 g, 20 x 12 g ja 50 x 12 g.

## Levolac

Levolac 670 mg/ml oraaliliuos on tarkoitettu ummetuksen oireiden hoitoon. Vaikuttava aine on laktuloosi. Käänny lääkärin puoleen, jos olosi ei parane 3 päivän jälkeen tai se huononee. Ilma-vaivoja voi esiintyä hoidon alussa. Valmistetta ei tule käyttää, mikäli olet allerginen laktuloosille, jos sinulla on akuutti tulehduksellinen suolistosairaus, galaktosemia tai määrittelemätön vatsakipu. Keskustele lääkärin kanssa lääkkeen käytöstä lapsille (alle 14-v.) ummetuksen hoidossa. Voidaan käyttää imetyksen aikana. **Pakkauskoot:** 500 ml ja 1000 ml.

## Colonsoft

On ummetuksen hoitoon sekä kuivuneen, suolessa pitkään olleen ulostemassan (ulostetukkeuma) pehmentämiseen tarkoitettu lääke. Vaikuttavina aineina ovat makrogoli 4000 ja erityyppiset suolat, jotka sitovat vettä ja näin sekä lisäävät ulostemassaa että pehmentävät sitä. **Käyttö:** Aikuisille ja yli 12-vuotiaille. Tavallinen annos: 1 annospussi (14 g) liuotetaan lasilliseen vettä (2 dl) kaksi kertaa päivässä tai lääkärin ohjeen mukaan. Colonsoft-valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. **Pakkauskoko:** 50 x 14 g annospussia.



## Picorion

Picorion 5 mg tabletit ja 7,5 mg/ml tipat toiminnallisen ummetuksen lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Yli viikon jatkuvassa käytössä, alle 12-vuotiaalle ja raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Sopii imetyksen aikana. Annostus on yksilöllinen. **Tabletit:** Aloitusannos 1 tabletti illalla. Enimmäisannos on 2 tabl./vrk. **Tipat:** Aloitusannos aikuisille on 14 tippaa. Tarpeen mukaan annosta joko lasketaan, tai nostetaan. Enimmäisannos on 28 tippaa/vrk. Tarkasta tuotteen sopivuus apteekissa. **Pakkauskoot:** 10 ja 20 tabl. ja 20 ml tipat.

## Toilax

Toilax on itsehoitolääke tilapäisen ummetuksen hoitoon. Vaikuttava aine on bisakodyyli.

**Käyttö:** Aikuiset ja yli 10-vuotiaat lapset. Ei saa käyttää alle 2-vuotiaalle. Tarkempi annostelu pakkausselosteessa. **Pakkauskoot:** Peräruiske 2 mg/ml 5 x 5 ml ja 50 x 5 ml, tabletti 5 mg 25 ja 100 enterotabl., Toilax Combi (yhdistelmäpakkaus 4+1).

## Magnesiumamaito

Magnesiumamaito on lääke liikkahappoisuuteen liittyvissä mahavaivoissa, kuten närästyksessä. Magnesiumamaito sopii myös ummetuksen ja ilmavaivojen hoitoon. Voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Vaikuttava aine, magnesiumhydroksidi, sitoo vettä ja nopeuttaa suolen liikettä. **Käyttö:** Aikuisille ja yli 6-vuotiaalle lapsille. **Säilytys:** Jääkaapissa (2–8 °C). Huoneenlämmössä (15–25 °C) säilyvyys on 6 kk. **Pakkauskoko:** 200 ml.

## Lopex

Lopex on ripulin hoitoon tarkoitettu lääke. Vaikuttava aine: loperamidihydrokloridi. Aikuiset ja yli 12-vuotiaat: Alkuannos 2 kapselia (4 mg), sen jälkeen 1 kapseli (2 mg) jokaisen ripuliulostuksen jälkeen, kunnes riittävä hoitovaste saavutetaan. Enimmäisannos on 8 kapselia (16 mg) vuorokaudessa. Jos riittävää hoitovastetta ei saavuteta 48 tunnissa, valmisteen käyttö tulee lopettaa. Alle 12-vuotiaalle lapsille ja pitkäaikaiseen käyttöön vain lääkärin ohjeen mukaan. Lääkkeen käyttöä ihmisillä raskauden tai imetyksen aikana ei ole tutkittu.

**Pakkauskoko:**

10 kapselia.

## Cuplaton

Cuplaton lievittää eri syistä johtuvia ilmavaivoja. Vaikuttava aine dimetikoni. Cuplaton ei vaikuta hetkessä, vaan sen vaikutus on tehokkaimmillaan kolmen vuorokauden kuluttua hoidon aloittamisesta. Teho säilyy ja hoitoa voi jatkaa niin kauan kuin oireita ilmenee. **Käyttö:** Tipat vastasyntyneestä alkaen, kapselit vain aikuisille. Tarkempi annostelu pakkausselosteessa. Avattu tippapullo säilyy 3 kk. **Pakkauskoot:** 100 mg 30 ja 100 kaps., 300 mg/ml tipat 30 ml.

## Colonmint

Enterokapseli. Suun kautta otettava piparminttuöljykapseli ruuansulatuskanavan lievien suolistokouristusten, ilmavaivojen ja vatsakivun oireenmukaiseen hoitoon etenkin potilaille, joilla on ärtyvän suolenoireyhtymä. Annostus: Aikuiset ja iäkkäät: Aloitusannos on 1 kaps. 1–3 kertaa vuorokaudessa. Tarpeen mukaan annosta voidaan nostaa. 8–17 vuotiaat: 1 kaps. enintään 3 kertaa vuorokaudessa. Kapselit tulee niellä kokonaisina, eikä niitä saa rikkoa tai pureskella. Ota kapselit tyhjään vatsaan kaksi tuntia ennen tai jälkeen aterian riittävän nestemäärän kera. Käyttöä tulee jatkaa, kunnes oireet häviävät. Käänny lääkärin puoleen, jos olosi ei parane 14 päivän jälkeen tai jos sinulla on närästystä tai hiatustyrä ja olo/oireet pahenevat. Käyttöä ei suositella potilaille, joilla on maksasairaus, sappitietulehdus, hapoton maha, sappikiviä tai jokin muu sappisairaus. Ei suositella raskaana oleville tai imettäville. **Pakkauskoko:** 60 enterokaps. Kasvirohdosvalmiste.

## Zolt 15 mg

Zolt 15 mg enterokapseli. Vaikuttava aine on lansopratsoli. Refluksioireiden (kuten närästys ja happaman mahansisällön nousu ruokatorveen) hoitoon aikuisille (yli 18 v.). Ota tarpeen mukaan 1–2 enterokapselia kerran päivässä kokonaisena nieltynä. Jos oireet eivät helpota 2 viikon yhtäjaksoisesta käytöstä huolimatta tai uusiutuvat pian hoidon jälkeen, ota yhteys lääkäriin. Valmistetta ei tule käyttää raskauden ja imetyksen aikana. **Pakkauskoko:** 14 enterokaps.

## Esomeprazol Orion 20 mg

Esomeprazol Orion sisältää vaikuttavana aineena esomepratsolia, joka estää mahahappoa tuottavan 'pumpun' toimintaa. Se siis vähentää mahassa olevan hapon määrää. **Käyttö-aiheet:** Käytetään refluksioireiden (kuten närästys ja happaman mahansisällön nousu ruokatorveen) lyhytaikaiseen hoitoon aikuisille. Alle 18-vuotiaille ja pitkäaikaiseen käyttöön vain lääkärin määräyksestä. **Käyttö:** Yli 18-vuotiaille. Suositeltu annos on yksi tabletti vuorokaudessa mihin aikaan tahansa vuorokaudesta ja joko ruoan kanssa tai tyhjiin mahaan. Älä ota enempää kuin suositeltu annos yksi tabletti (20 mg) päivässä, vaikkeet välittömästi tuntisikaan oloasi paremmaksi. Saatat joutua ottamaan tabletteja 2 tai 3 päivää yhtäjaksoisesti ennen kuin refluksioireesi (kuten närästys ja happojen nousu ruokatorveen ja suuhun) paranevat. Hoidon kesto on enintään 14 päivää. Käänny lääkärin puoleen, jos refluksioireesi pahenevat tai ne eivät parane otettuasi tätä lääkettä yhtäjaksoisesti 14 päivän ajan. Neuvottele lääkärin kanssa ennen lääkkeen käyttöä, jos olet raskaana, suunnittelet raskautta tai jos imetat. **Pakkauskoko:** 14 enterotabl.

## Antepsin

Antepsin-valmistetta käytetään toiminnallisten ylivatsavaivojen ja refluksitaudin oireiden mukaiseen hoitoon, joiden oireina on mm. närästys, rintalastan alla tai ylivatsalla tuntuva kipu ja polttelu. Vaikuttava aine on sukralfaatti. **Käyttö:** Aikuiset. Lapsille vain lääkärin määräyksestä. Noudatettaessa suositeltua annosta Antepsin saattaa aiheuttaa ummetusta ja pahoinvointia, suun kuivumista, ihottumaa ja nokkosrokkoa. Munuaisten vajaatoiminnasta kärsiville potilaille sukralfaatista vapautuva alumiini voi aiheuttaa vakavia haittavaikutuksia ja sitä voi käyttää vain lääkärin määräyksestä. **Pakkauskoot:** Tabletit 1 g: 30 ja 60 kpl, oraalisuspensio 200 mg/ml: 200 ml.

## Pyrvin 100 mg

Pyrvin on lääke kihomatojen häätöön. Vaikuttava aine: pyrviiniembonaatti. Kerta-annos pakkauselosteen ohjeen mukaan ja hoidon uusinta kahden viikon kuluttua. Pyrvin-tablettien käyttöön on suositeltavaa välttää raskauden aikana. **Pakkauskoot:** 6, 20 ja 40 tablettia.

# vapautavatsasi.fi

Suomalainen Orion Pharma on tuottanut vapautavatsasi.fi-verkkopalvelun yhdessä lääkäreiden ja apteekkilaisten kanssa edistääkseen suomalaisten hyvinvointia. Suunnitteluun ovat osallistuneet myös monet eri-ikäiset, vatsavaivoista kärsivät suomalaiset. Verkkopalvelu tarjoaa monipuolista tietoa vatsan hyvinvointiin ja vatsavaivoihin liittyen. Sivuilta löytyvät myös vastaukset usein kysytyihin kysymyksiin.

2/2024 koodi 10133654



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

[itsehoitoapteekki.fi](https://www.itsehoitoapteekki.fi)

**ORION**  
PHARMA