



Rikssektionen för
Diagnos-
Kodning

ICD-10-SE

Magbesvär i Tiden!

RDK:s fortbildningsdagar 2018

2018-03-16

Ralph Dahlgren

Dagens maginnehåll

- Hur ser vi ut, funktion
- Irritable Bowel Syndrome (IBS) – irritabel tarm, känslig tarm
- Glutenallergi (Celiaki)
- Mjölksocker intollerans (Laktosintollerans)
- Kort om Dieter för viktning
- Kort om "Detox"

Svalget

- Består av tre delar:
 - nasofarynx eller epipharynx (bakom näsan)
 - orofarynx (bakom munnen)
 - hypofarynx (nedanför munnen)
- Här passerar luft och mat, i tur och ordning.
- Ska inte passera samtidigt!
- Svalget är aktivt under tal, hostning, kräkning och kväljning.
- Den första delen av sväljningen är viljestyrd (fram till att maten kommer till främre gomseglet)
- Den andra delen styr vi inte, ett komplext samarbete av nerver, muskler.

Matstrupen

- Matstrupen börjar omedelbart efter svalget.
- Kan känna ringbroskets (cartilago cricoidea) där den börjar.
- Har en övre esofagusfinkter
- Ca 25 cm lång
- Har en nedre esofagusfinkter, övre magmunnen
- Består av två muskellager (yttre längsgående, inre tvärgående, även slemhinna)
- Födan transporteras genom peristaltik (kan äta/dricka upp å ner)

Magsäcken

- Magsäcken kan grovt delas in i tre delar:
 - fundus – översta delen
 - corpus – mellersta delen
 - pylorus – nedersta delen
- Magsäcken blandar, sönderdelar och desinficerar (med saltsyra)
- Magsäcken producerar:
 - Intrinsic factor – binder B12
 - Pepsin – bryter ned protein till aminosyror
- Slemhinnan i magsäcken skyddas av ett slem (Annars frätskador)
- ”Alla bakterier dör”
- Helikobakter Pylorii – överlever, ger magsår.
- Magsäcken finfördelar maten, krävs att det blir småpartiklar för att passera vidare

Levern

- Levern är kroppens största körtel
- Näst största organet efter huden
- Vikt mellan 1200 och 1500 g
- Bryter ner sockerarter till Glukos
- Lagrar glukos i levern (för 12 tim.)
- Lagrar också proteiner, vissa fetter, mineral och vitaminer (t.ex. vitamin A och B12 som kan lagras för flera års behov)
- Producerar galla, lagras i gallblåsan
- Gallan höjer pH värdet, spjälkar fetter
- Hanterar de flesta gifter, etanol, läkemedel, hormoner och kalcium
- Utsöndras via gallan eller skickas till njurarna och utsöndras där
- Tillverkar albumin, andra plasmaproteiner, glukos, kolesterol och fettsyror, koagulationsfaktorer

Gallvägar, Gallblåsa

- Lagrar tillfälligt galla
- Är inte nödvändig för kroppens funktion
- Kan opereras bort
- Gallvägarna mynnar ut i tunntarmens övre del, duodenum

• Övre mag- och tarmkanalen

- Munnen
- Munhålan
- Spottkörtlarna
- Svalget
- Matstrupen
- Magsäcken
- Gallblåsan
- Gallgångarna
- Levern

• Nedre magtarmkanalen

- Tunntarmen –
 - Tolvfingertarmen (duodenum)
 - Jejunum
 - Ileum
- Tjocktarmen
 - Caecum – Blindtarmen
 - Appendix vermiformis - Maskformiga bihanget (felaktigt kallat för blindtarm)
 - Colon
 - Ascendens
 - Transversum
 - Descendens
 - Sigmoidium
 - Rektum

•

Tunntarmen

- Duodenum – Tolvfingertarmen
 - Lång som 12 fingrar är breda, ca 25 cm
 - Den börjar vid nedre magmunnen
 - Maten töms från magsäcken hit
 - Här delas maten ytterligare med hjälp av enzymer från bukspottskörteln och galla från gallblåsan
Från båda dessa organ utsöndras också bikarbonat
 - Bikarbonat neutraliserar magsaften
- Jejunum – Mellan tolvfingertarmen och ileum.
 - Ca 2/5 av tunntarmen.
 - Här sker det mesta av upptaget av näringsämnen,
- Ileum –
 - Resten av näringsämnen
 - Gallan

Tunntarmen

- Längden ca 6 meter, normaltillståndet
- Längre i avslappnat tillstånd, ca 10 meter
- Tar upp näringsämnen, vitaminer, mineraler
- Transporterar maten genom peristaltik, uppifrån och nedåt

Colon- Tjocktarmen

- Ca1,5 meter lång
- Tar upp natrium och vatten
- Innehåller bakterier, vårt immunförsvar
- Bearbetar vitamin K och vissa B-vitaminer
- Bryter ner vissa kolhydrater, cellulosa
- Innehåller massor av olika bakterier
- Använder mycket av energin till sina egna bakterier
- Avföringen stannar i tjocktarmen ca 3-10 timmar
- Tarmrörelser normalt 2-4 gånger per dag

Rektum - Ändtarmen

- Ändtarmen, mest tom
- När avföring till ändtarmen utlöses avföringsreflexen
- Colon och hela ändtarmen kontraherar
- Inre analfinktern slappnar av
- Signal till hjärnan om att tarmen behöver tömmas
- Vi väljer att knipa igen ringmuskeln eller att tömma tarmen
- Vanligaste medicinska problemet hemorrojder
- 50% har detta
- Om analkuddarna fylls med blod, blir hemorrojder

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

– irritabel tarm, känslig tarm

- Funktionell mag- och tarmstörning som innebär ökad känslighet i hela matspjälkningskanalen
- Definieras enligt Rom IV kriterier
 - Återkommande buksmärtor i genomsnitt minst 1 dag per vecka de senaste 3 månaderna, symtomdebut för minst 6 månader sedan och minst 2 av 3 följande karaktäristika:
 - Relaterad till tarmtömning
 - Associerad med ändrad avföringsfrekvens
 - Associerad med ändrad avföringskonsistens
- Ca 10-20% av befolkningen är drabbade

Kriterier som stödjer IBS-Diagnosen

- Färre än tre tarmtömningar per vecka
- Fler än tre tarmtömningar per dag
- Hård avföring
- Lös eller vattning avföring
- Krystning vid tarmtömning
- Bråttom till toalett (urgency)
- Känslan av ofullständig tarmtömning
- Slem i avföringen
- Buksvullnad, känsla av uppblåsthet

Orsaker








- Patofysiologiska orsaker
 - Avvikande tarmotilitet
 - Överkänslighet i tarmarna
 - Störd kommunikation mellan hjärna och tarm
- Andra orsaker
 - Genetiska
 - Immunologiska
 - Tarmfloran
 - Enteroendokrina systemet
- Kan debutera i samband med vanlig gastroenterit

Symtom

- Buksmärtor och avföringsrubbningsar
- Fluktuerande besvär – tidvis besvärsfri eller lindriga perioder, däremellan värre
- Förvärras av matintag
- Buksmärtan – varierar på plats, intensitet
- Urgency
- Känner aldrig att tarmen är tömd
- Slem
- Uppblåst mage
- Ganska ofta sura uppstötningar
- Kombinationer med psykiska symtom, ångest, depression.

- Anamnes viktig
- Beskriva avföringen, Bristolskalan
- OBS! Ger normalt inte viktnedgång, blod i avföringen (röd/svart), hereditet för rektalcancer?
- Normal statusundersökning, kan ha smärta, uppsvälld buk som normalsymtom
- Viss blodprovstagning – Blodstatus, SR, CRP, transglutaminas, faeces kalprotektin
- Bedömning av laktosintollerans, fundera över fortsatt utredning?
- Normalt inte födoämnesallergiutredning
- Ibland faecesodlingar
- Vid diarrer, gallsaltmalabsorption? (Gallsyrebindare, SeHCAT-test)

BRISTOLSKALAN

Typ 1		Separata hårda klumpar som nötter (svåra att få ut)	}	Förstoppning
Typ 2		Korvformad med klumpar		
Typ 3		Som en korv med sprickor på ytan	}	Normal avföring
Typ 4		Som en korv eller orm, jämn och mjuk		
Typ 5		Mjuka klumpar med tydliga kanter		
Typ 6		Fluffiga bitar med trasade kanter, en mosig konsistens	}	
Typ 7		Vattning utan fasta bitar. Helt flytande		

Vanliga Symtom och Syndrom vid IBS

- Sömnstörningar
- Huvudvärk
- Migrän
- Ryggvärk
- Ångest
- Depression
- Hjärtklappning
- Fibromyalgi
- Ätstörningar
- Kroniskt trötthetssyndrom
- Bronkiell hyperreaktivitet
- Kronisk bäckensmärta
- Interstitiell cystit
- Prostatit
- Dysuri
- Premenstruellt syndrom (PMS)
- Dysmenorré
- Dyspareuni
- Nedsatt libido
- Erektill dysfunktion

- De flesta ska skötas av Primärvård
- Vid svåra fall till Gastroenterolog
- Behandling beror på symtom
- Kan dela in behandlingen i tre nivåer
 - Första nivån – Ska alla ha (lugnande besked, information, livsstilsåtgärder)
 - Andra nivån – Pat. med hinder i vardagen. Läkemedel, psykologisk behandling
 - Tredje nivån – Pat. med dagliga besvär, funktionsmässigt, socialt hindrande besvär

Första nivåns behandling

- Berätta att det är ofarligt, muntlig + skriftlig information
- Prata om hälsosam kost och livstil
- Diskutera/utvärdera och modifiera intag av alkohol, koffein, fett, kryddstark mat och gasbildande mat.
- Ökat intag av lösliga fibrer vid förstoppning
- Mindre portioner
- Viss fetreduktion
- Undvik kolhydrater som kroppen inte tar upp
- Fysisk aktivitet minskar förstoppning
- Fysisk aktivitet kan ha effekt på flera symtom
- Ge kostråd

Andra nivåns behandling

- Första nivåns behandling
- Psykologisk behandling – KBT, dynamisk psykoterapi, hypnos
- Avslappning, meditation, yoga
- Läkemedel
 - Diarré –Loperamid
 - Gallsaltsbindare – Questran (Kolestyramin), Lestid (Kolestipol)
 - Bulkmedel – Vi-Siblin, Lunelax, Inolaxol
 - Osmotiska läkemedel – Forlax, Movicol
 - Buksmärtor – Egazil, Papaverin
 - Mot gaser – Dimetikon, kan ha effekt, ej bevisad

Tredjenivåns behandling

- Andra nivåns behandling
- Centralt verkande eller neuromodulerande läkemedel
 - Tricykliska antidepressiva (TCA) – Amitriptylin tn
 - SSRI – Citalopram
 - SNRI - Venlafaxin
- Gärna multidisciplinärt omhändertagande

Allmän förklaring om de mänskliga rättigheterna

- FN:s Universella Deklaration om de Mänskliga Rättigheterna från 1948.
- Har utvecklats med andra konventioner, internationell domstol osv

• Artikel 1

- **Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter.....**

Glutenallergi (Celiaki)

- Ca 3 procent av befolkningen är drabbad i Sverige
- Hereditet - haplotypen HLA DQ2/DQ8
- Är en immunologisk överkänslighet
- Autoimmun sjukdom där det finns antikroppar mot ett i gluten förekommande glykoprotein
- Autoimmun sjukdom – inte bara en tarmsjukdom
- Glykoproteinet är antingen gliadin (vete), sekalin (råg) eller hordein (korn)
- Sjukdomen orsakar skador på tunntarmens slemhinna
- Avenin, prolaminet i havre, skapar normalt inga problem
- För diagnos krävs; Gliadin antikroppar (AGA) i kombination med antingen anti-endomysiumantikroppar (EmA) eller anti-transglutaminasantikroppar (tTG). Två blodprover 95% säkerhet
- Ett vävnadsprov (biopsi) från tunntarmen

Glutenallergi (Celiaki), fortsättning

- Immunsvaret reagerar mot en prolamin (exempelvis gliadin) i en överkänslig person sätts en inflammation igång
- Förstör dess villi
- Minskar tarmytan
- Får bristsymptom, vitaminer , protein, fett och glukos upptag minskar
 - Viktminskning (hos barn frånvaro av viktuppgång / barnet följer inte tillväxtkurvan)
 - Diarré/stor avföringsvolym/gasbesvär.
 - Steatorré (fett i faeces) är ett tecken på malabsorption av fett.
 - Trötthet/svaghet
 - Infertilitet
 - Förstoppning
 - Vitamin-, mineral- eller blodbrist
 - Irritabilitet
 - M.m.

Glutenallergi (Celiaki), fortsättning

- Behandling
 - glutenfri kost, tarmen läker långsamt
 - Blir frisk men den glutenfria dieten måste fortfarande hållas
- Exempel på bra glutenfria kolhydrater är potatis, ris, hirs, majs, bovete, quinoa och amaranth.
- Varor finns i Livsmedelsbutiker, Apotek (Vissa Regioner/Landsting erbjuder varor på recept)

Mjölksocker intolerans (Laktosintolerans)

- Laktosintolerans eller överkänslighet mot laktos (mjölksocker)
- Orsak - relativ brist på enzymet laktas
- Laktas produceras av tarmslemhinnan
- Bryter ner laktos till glukos och galaktos
- Vid enzymbrist bryts laktosen istället ner av tarmbakterier
- Ger buksmärtor, gasbildning och diarré
- Är inte samma sak som riktig mjölkallergi
- Bildas inte några antikroppar i blodet mot laktos
- Tarmen blir inte skadad
- Inhemsk befolkningen i Norden (finnar och samer undantagna) producerar ovanligt mycket av enzymet laktas
- En majoritet av världens människor är laktosintoleranta (asiatiska länder ~100 %)
- Bibehållen produktion av laktas benämns laktaspersistens

Laktosintolerans, forts

- Primär laktosintolerans är ärftlig och beror på en genetisk mutation i laktasgenen
 - ärftlig och försvinner därmed aldrig
 - uppkommer vanligtvis först i vuxen ålder
- Sekundär laktosintolerans är en tillfällig typ av laktosintolerans som kan uppstå efter en maginfektion
 - tarmslemhinnan kan skadas av infektion där laktaset produceras
- Kongenital laktosintolerans
 - Ärftlig sjukdom
 - Ovanlig
 - Problem direkt efter förlossning
 - Diagnos inom dagar/någon vecka

Laktosintolerans, forts

- Primärt laktosintoleranta européer/nordeuropéer tål några glas mjölk om dagen
- Drick mjölk i samband med måltider
- Asiater tål ofta 200 ml/dygn
- Måste lära sig av erfarenhet hur mycket mjölk och mjölkprodukter man tål
- Finns som alternativ:
 - laktosfri mjölk och låglaktosmjölk; tillsatt laktas, sötare
 - mjölkersättningar i form av havre-, soja- och risdrycker
 - naturligt laktosfri mjölk är kokosmjölk och mjölk av mandel eller kasjunöt.
- Alkohol gör att laktosproblemen ökar
- Ostar med kort lagringstid bedöms som laktosfria (<0,01 g laktos per 100g)
- Kan köpa laktasenzym i tablett-, kapsel- och pulverform

Dieter, för viktnedgång

- GI-metoden
- LCHF
- 5:2 diet
- Atkins
- Sammanfattande studier visar på liknande resultat på sikt oberoende av diet
- **Kvarstående viktnedgång beror på minskat totalt kaloriintag!!!!**
- Som individ fungerar de olika bra!

Detox – Rening av kroppen????????????

- Ungefär 171 000 000 resultat (0,26 sekunder)
- **Inget vetenskapligt stöd!**
- Detox:
 - 1-dygns
 - 2-dygns
 - 3-dygns
 - 4-dygns
 - 5-dygns
 - 6-dygns
 - 7-dygns
 - 8-dygns
 - 9-dygns
 - 10-dygns
 - 11-dygns
 - 12-dygns
 - 14-dygns
- Resten av året då!!!!
- Omöjligt att rena kroppen med de metoder som erbjuds!
- Rening sker alltid via njurar och lever oberoende av juicer eller annat!

Detox – Rening av kroppen????????????????

- Ungern 171 000 000 resultat (0,26 sekunder)
- **Inget veterinärkapligt stöd!**
- Detox:
 - 1-dygns
 - 2-dygns
 - 3-dygns
 - 4-dygns
 - 5-dygns
 - 6-dygns
 - 7-dygns
 - 8-dygns
 - 9-dygns
 - 10-dygns
 - 11-dygns
 - 12-dygns
 - 14-dygns
- Rening av året då!!!!
- Omöjligt att rena kroppen med de metoder som erbjuds!
- Rening sker alltid via njurar och lever oberoende av juicer eller annat!