

## UMMETUS HÄIRITSEE USEAN SUOMALAISEN JOULUN VIETTOA

**Suomalaisten ruokailumäärä kasvaa ja ruokailutottumukset muuttuvat joulupyhien aikana. Monen joulun viettoon haittaa kuitenkin yhä useammin ummetus. Boehringer Ingelheim Finlandin Research Internationalilla teettämän tutkimuksen mukaan peräti 62 %:lla ummetuksesta kärsivistä on ummetusoireita vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa<sup>1</sup>. Ummetusoireista kärsii vuosittain 1,5 miljoonaa suomalaista<sup>2</sup>.**

Tutkimuksen mukaan naiset kärsivät ummetuksesta hieman miehiä useammin, sillä 52% useammin kuin kerran viikossa ummetuksesta kärsivistä on naisia. Noin 60% ummetuksesta kärsivistä ilmoitti hoitaneensa ummetustaan lääkkein. Puolet ummetuslääkkeiden käyttäjistä käyttää lääkettä vähintään kerran viikossa. Ne, jotka eivät hoida vaivaansa lääkkein luottavat ruokavalionmuutoksiin, erilaisiin luonnonmenetelmiin tai kokevat ummetusvaivansa niin vähäisiksi, etteivät hoida sitä ollenkaan. Tutkimusten mukaan akuutti ummetus tulisi hoitaa ensin lääkkeillä kuntoon ja sen jälkeen keskittyä ummetuksen syihin mm. muuttamalla ruokavaliota ja lisäämällä liikuntaa<sup>3</sup>.

Ummetuslääkkeitä eli laksatiiveja käyttävät kokeilevat usein monia eri lääkemuotoja ennen kuin itselle parhaiten sopiva vaihtoehto löytyy. Vastanneista 55% ilmoitti kokeilleensa liuoksia, 45% kapsleita, 42% jauheita, 17% tippoja ja 11% jotain muuta lääkemuotoa.

Ummetuslääkkeiden käyttäjien mielestä helppokäyttöisin lääkemuoto on tabletti/kapseli, jota suosii 38% vastaajista. 26%:n mielestä helppokäyttöisin on liuos ja 17%:n mielestä tipat. Vajaa viidennes suosii ummetuksensa hoitoon jauhetta tai muuta lääkemuotoa.

Sopivan lääkkeen valinnassa vaikuttaa selkeästi eniten lääkkeen teho. Seuraavaksi eniten lääkkeen valintaan vaikuttaa sen hinta, helppokäyttöisyys ja maku. Vastanneista 42% tietää itselleen sopivan ummetuslääkkeen jo ennen apteekkiin menoa.

Tärkeimmät tiedonlähteet ummetuksesta olivat apteekki, lääkäri, mainonta sekä omat kokemukset.

### **Ruokailumuutoksilla, liikunnalla ja lääkehoidolla usein helpotusta**

*"Ummetus voi olla erittäin kiusallinen vaiva, joka pahimmillaan rajoittaa jokapäiväistä elämää merkittävästi. Ummetus voi olla joko tilapäistä tai kroonista. Ummetus muodostuu, kun suolen motoriikka ei toimi normaalisti. Tällöin suolen seinämien supistelu toimii normaalia hitaammin tai saattaa jopa pysähtyä hetkellisesti. Syitä tähän on useita. Tilapäisen ummetuksen taustalla voi olla muun muassa korkea ikä, hormonien vaikutus kuukautiskierrossa, raskaus, vähäinen liikunta, yksipuolinen ruokavalio, muutokset elämäntavoissa, matkustelu, stressi tai huolet tai ulostamistarpeen laiminlyöminen/tukahduttaminen. Ummetusta voi myös aiheuttaa joidenkin lääkkeiden käyttö. Esimerkiksi eräät kipulääkkeet, nesteenpoisto-lääkkeet, mielialalääkkeet ja antasidit voivat aiheuttaa ummetusta", sanoo Boehringer Ingelheim Finlandin asiantuntijalääkäri Timo Helin.*

Kroonisen ummetuksen taustalla on usein korkea ikä, pitkäaikainen vuodelepo ja muut samanaikaiset sairaudet kuten muun muassa diabetes, Parkinsonin tauti sekä muut neurologiset sairaudet<sup>3</sup>.

*"Ummetus aiheuttaa epämiellyttävän olon vaikuttaen ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Oireet ovat yleensä vaarattomia, mutta voivat tuntua kiusallisilta ja rajoittaa normaalia elämää. Tasapainoinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja stressin hallinta voivat auttaa tilapäiseen ummetukseen. Apteekeista löytyy vaivaan laaja valikoima ummetuslääkkeitä, jotka eroavat toisistaan – eivät niinkään tehossa – vaan käytännöllisyydessä. Akuutin eli tilapäisen ummetuksen hoitoon sopivat hyvin ns. stimuloivat laksatiivit", Helin sanoo.*

*"Hyvä esimerkki suomalaisten suosimasta ummetuslääkkeestä on itsehoitolääke Laxoberon. Se on kapseleina ja tippoina annosteltavana helppokäyttöinen ja tehokas lääke, jolla on pitkä käyttökokemus ja joka on antanut avun miljoonille ummetuksesta kärsiville ympäri maailmaa. Lääkkeen koostumus ja vaikutusmekanismi tuovat vaivatonta helpotusta ummetukseen aktivoimalla suolen luonnollista toimintaa ja pehmittämällä ulostemassaa", Helin toteaa.*

Laxoberonin vaikuttava aine on natriumpikosulfaatti, joka on tarkoitettu ummetuksen tilapäiseen hoitoon.

Annostus aikuisille ja yli 12 vuotiaille lapsille: aloitusannos 10 tippaa tai 2 kapselia, sitten annosta sovitetaan sopivaksi, jotta uloste pehmenee. Maksimi päiväannos 20 tippaa tai 4 kapselia. Ennen käyttöä on syytä tutustua pakkausselosteeseen. Laxoberon on saatavana apteekista ilman reseptiä

### **Boehringer Ingelheim**

Boehringer Ingelheim -konserni on yksi maailman 20 johtavasta lääkeyhtiöstä. Yhtiön pääkonttori sijaitsee Ingelheimissa, Saksassa. Yhtiöllä on 143 tytäryhtiötä 47 maassa eri puolilla maailmaa ja lähes 37 500 työntekijää. Vuonna 1885 perustettu perheyrittäjä on panostanut tutkimus- ja kehitystyöhön ja uusien tuotteiden valmistukseen ja markkinointiin. Se on keskittynyt uusiin tuotteisiin, joilla on merkittävä terapeuttinen merkitys lääketieteeseen ja eläinlääketieteeseen aloilla.

Vuonna 2005 Boehringer Ingelheimin maailmanlaajuinen nettomyynti oli yhteensä 9,5 miljardia euroa. Yhtiö sijoitti lähes viidenneksen suurimman liiketoiminta-alansa eli reseptilääkkeiden nettomyyntituloista tutkimus- ja kehitystyöhön.

### **Lisätietoja**

Timo Helin, asiantuntijalääkäri, Boehringer Ingelheim Finland Ky  
puh. 010 3102 832, 050 3102 832  
[timo.helin@hel.boehringer-ingelheim.com](mailto:timo.helin@hel.boehringer-ingelheim.com)

### **Viitteet:**

<sup>1</sup> Laksatiivien käyttö ja asennetutkimus. Research International 2006.

<sup>2</sup> OTC Tracking ummetusvalmisteet. Taloustutkimus 2005.

<sup>3</sup> "Myths and Misconceptions About Chronic Constipation". Müller-Lissner et al. The American Journal of Gastroenterology 2005; 100: 232-242.