



# TROMSØ INDREMEDISINSKE SPESIALISTSENTER as (TIS as)

Modifisert fra Norsk Elektronisk Legehåndbok 2009

## Stressmage

---

### Hva er stressmage?

Stressmage er en tilstand med tilbakevendende eller kroniske smerter og ubehag i øvre deler av magen, der man ikke kan påvise sykdomsforandringer i eller rundt magetarmkanalen. Plagene kan arte seg på ulike måter hos ulike pasienter, og på ulike måter fra gang til gang hos samme pasient. På legespråket betegnes tilstanden ofte som funksjonell dyspepsi eller ikke-magesårs dyspepsi (non-ulcus dyspepsi).

De vanligste symptomene er smerter og ubehag i øvre del av magen. Plagene forverres gjerne når du spiser, men enkelte opplever at spising lindrer plagene. Ubehaget kan arte seg som oppblåsthet, kvalme, brekninger og tidlig metthetsfølelse. Mange er også plaget av [irritabel tykktarm](#) med forstoppelse, diare og luftproblemer. Dersom sure oppstøt og halsbrann er fremtredende, har du mest sannsynlig [gastroøsofageal refluks sykdom](#).

Symptomer på stressmage er svært vanlige i befolkningen, men graden av plager varierer. Mange søker aldri lege for plagene sine.

### Hva er årsaken til stressmage?



Årsaken til tilstanden er ukjent, men det kan være mange forskjellige forklaringer. Hos et flertall av dem med magekatarr mener man tilstanden skyldes en økt aktivitet eller et økt spenningsnivå i fordøyelsessystemet kombinert med overfølsomhet og økt oppmerksomhet på nervesignaler fra området. "Magen er på tå hev" og mageplagene gjenspeiler ofte din psykiske tilstand.

Det er klart at psykisk stress, angst (særlig for alvorlig sykdom), bekymringer, mistriivsel og depresjon er av betydning for plagene og mestringen av dem. For mange er magekatarr bare én av flere plager som man i perioder sliter med. Andre plager kan være hyppig hodepine, svimmelhet, revmatiske plager, klumpfølelse i halsen, smerter i brystveggen, kramper i tarmen, menstruasjonsforstyrrelser.

Magekatarr er ikke en forløper til magesår. Men det kan være vanskelig for legen med sikkerhet å skille mellom magekatarr og magesår. Symptomene kan være nokså like. Det kan derfor være aktuelt å henvise deg til gastroskopi.

## Hvordan stilles diagnosen stressmage?

Sykehistorien med vekt på varighet, alvorlighet og beskrivelsen av plagene er avgjørende for å stille diagnosen. Særlig nyttig vil det være å få frem om du har plager fra andre organer som hode, muskulatur, underliv, brystkassen.

Ved undersøkelsen av magen finner legen nesten aldri noe galt, bortsett fra mulig ømhet ved trykk mot øvre deler av magen, eller ved trykk mot en ømfindtlig og stram tarm. Vanligvis blir det tatt blodprøver, bl.a. blodprosent, senkning, CRP og leverfunksjonsprøver, for å utelukke andre sykdommer som årsak til symptomene.

Ved langvarige, stadig tilbakevendende eller intense mageplager, vil legen henvise deg til [gastroskopi](#), hvor spesialisten fører en bøyelig slange med kamera på enden ned i magesekken og ser direkte på slimhinnen i tolvfingertarmen, magesekken og spiserøret. Ved magekatarr finner man ingen sykelige forandringer.

Ultralydundersøkelse kan unntaksvis være aktuelt for å utelukke sykdommer i gallegangene. Vanligvis gir imidlertid [gallegeissykdom](#) (gallestein) typiske plager som er lette for legen å kjenne igjen.

## Hvordan behandles stressmage?

Hovedmålet med behandlingen er å lindre plagene, gi deg kunnskap om tilstanden og berolige deg med at det ikke foreligger noen farlig sykdom.

Det er viktig at du sammen med legen og på egen hånd tenker igjennom plagene dine. Finner du noe mønster i når du får mageplagene? Er det utløsende faktorer? Kommer det oftere når du er stresset eller bekymret? Den viktigste behandlingen er kanskje at du forsøker å redusere stress og bekymringer i hverdagen. Regelmessige måltider og søvnvaner kan hjelpe noen. Du bør unngå matvarer som du i perioder reagerer på.

Det finnes mange forskjellige medisiner som kan brukes ved stressmage. Forskning har imidlertid vist at medisiner sjelden hjelper. Syrenøytraliserende og syrereduserende midler (H2-blokkere) kan forsøkes dersom du synes å ha plager med magesyren, men det er ingen garanti for at det hjelper. Medisiner som påvirker tarmens bevegelser, kan ha effekt hos noen men ikke hos andre. Medisiner mot depresjon kan hos noen være nyttig, selv om du ikke har depresjonsplager. Ulike former for psykoterapi/ samtalerapi (bl.a. kognitiv terapi) er vist å hjelpe en del.

Magesårsbakterien (*Helicobacter pylori*) er ikke skyld i stressmage, og det hjelper ikke å fjerne bakterien.

## Hvordan er langtidsutsiktene?

Plagene kommer og går. De varierer i intensitet. Mange pasienter blir betydelig bedre når de blir kvitt den underliggende bekymringen for alvorlig sykdom. Men noen har vedvarende plager på tross av behandling og undersøkelser. Trøsten er at stressmage ikke er farlig, selv om det kan være svært plagsomt. Forskning har vist at selv pasienter som går gjennom hele livet med stressmage, ikke har økt risiko for kreft i magen.