



RAZDRAŽLJIVO ČREVO

Helena Dolinar-Kante

1. Kako pogost je sindrom razdražljivega črevesa?

To je ena najpogostejših človeških nadlog. Akutno obliko je ob stresnih situacijah izkusil že vsak izmed nas; kronična oblika, ki prizadene približno 14 % odraslih, pa naj bi bila bolezen modernega človeka in povezana s stresom. Pri ženskah se pojavlja trikrat pogosteje kot pri moških. Prizadeti imajo navadno nižji bolečinski prag in težje obvladujejo stres. Lahko se pojavlja že pri otrocih, saj so otroci, ki na določen bodisi telesni ali psihični stres odgovorijo z bolečino v trebuščku. Ugotavljajo, da naj bi se pri teh otrocih večkrat razvil sindrom razdražljivega črevesa kot pri ostali populaciji. Sicer pa se bolezen običajno prične okrog 20. leta starosti.

2. Kaj povzroča nastanek sindroma razdražljivega črevesa?

Pri sindromu razdražljivega črevesa gre za motnjo v gibanju črevesa, preiskave pa ne pokažejo nobenih sprememb. Bolečine v črevesu nastanejo zaradi raztegnitve črevesne stene, poškodbe sluznice ali ishemije. Ugotavlja se, da naj bi šlo pri bolnikih predvsem za napačno zaznavanje dogajanja v črevesu ali pa za znižan prag za bolečino, lahko pa tudi za spremembo v zaznavanju bolečine na poti od bolečinskih receptorjev do možganov.

3. Kako se sindrom razdražljivega črevesa kaže?

Za razdražljivo črevo je značilna bolečina in neugodje v trebuhu, ki se po iztrebljanju zmanjša. Bolniki čutijo napetost, pogosto jih pritiska na blato, imajo občutek nepopolnega iztrebljanja. Iztrebljanje je lahko pogostejše – več kot trikrat dnevno, ali pa redkejše – manj kot trikrat tedensko. Običajno se izmenjujejo obdobja zaprtosti in pogostejšega odvajanja. Spreminja se tudi oblika blata, in sicer je le-to lahko kepasto, trdo, tanko kot svinčnik, v obliki bobkov, mehko ali tekoče. V blatu se lahko pojavi sluz. Običajno ženske tožijo zaradi zaprtosti, moški pa zaradi driske.

Pogosto sindrom razdražljivega črevesja spremljajo še druge telesne in duševne težave. Lahko se pojavlja zgaga, bolečine v mišicah, glavoboli, bolečine v hrbtu, težave s sečili in motnje spolne funkcije. Lahko pa je sindrom povezan s pravo boleznijo prebavil. Večina bolnikov zanika povezavo med duševnim in telesnim stresom z njihovimi težavami.

4. Kako postavimo diagnozo?

Zdravnik vas bo najprej dobro poslušal in vam postavil dodatna vprašanja, ki ga bodo zanimala v zvezi z vašimi težavami. Nato vas bo skrbno pregledal, pregled pa vključuje tudi digitorektalni pregled, ko vam bo zdravnik z orokavičeno roko pregledal končni del črevesa in predel anusa. Lahko bo naredil teste in izključil kri ter parazite v vašem blatu. Naročil vas bo na preiskave krvi in urina. Če ste starejši od 40 let ali pa je v vaši družini prisotno pogostejše obolevanje zaradi



kolorektalnega karcinoma, vas bo po svoji presoji naročil na rektoskopijo ali kolonoskopijo. Preveč preiskav pa je za vas prej škodljivo kot priporočljivo, saj so te preiskave boleče, vaš prag za bolečino pa je nižji kot pri drugih ljudeh.

5. *Kako poteka zdravljenje?*

Zdravljenje se razlikuje od bolnika do bolnika. Lahko poskusimo z dieto in sicer z izogibanjem mlečnim izdelkom (laktozna intoleranca), alkoholu, kavi, mastnim jedem in zelenjavi, ki povzroča vetrove. Sicer pa zdravil zanj ne poznamo, lahko pa z določenimi zdravili omilimo težave, ki so za bolnika najbolj moteče. Nekaterim ljudem pomagajo antidepresivi, blaga pomirjevala, psihoterapija, hipnoza ali vedenjska terapija. Če so simptomi preveč moteči, pride v poštev tudi simptomatska terapija driske, zaprtja, krčev.

6. *Kako bolezen poteka?*

Pomembno je ugotoviti, kaj bolezen povzroča in kdaj je za bolnika najbolj moteča. Večinoma je pri bolnikih prisoten strah pred resno boleznijo, zato je potrebno bolnika najprej pomiriti in nato iskati vzroke samega stanja, ki so pa pri vsakem bolniku različni. Pri zdravljenju je zelo pomemben strokovni posvet. Le redko je potreben posvet s psihologom ali psihiatrom.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika s sindromom razdražljivega črevesa?*

Zdravnik družinske medicine bo skupaj z vami poskušal poiskati sprožilne dejavnike, ki vaše počutje poslabšajo. V času iskanja in izključevanja drugih bolezni bo mogoče potrebnih več obiskov pri zdravniku. Kasneje pa se boste pri njem oglasili le, ko simptomov sami ne boste mogli obvladovati.

8. *Kako si lahko pri sindromu razdražljivega črevesa pomagata sami?*

Ko je diagnoza potrjena, se pričnite opazovati, mogoče pišite dnevnik in poskusite ugotoviti, kaj vam povzroča težave in spremembe pri iztrebljanju. Poskusite z dietami. Pomembni so redni obroki v urejenem okolju. Hrano je potrebno dobro in počasi prežvečiti, saj se s tem izognemo hlastanju in goltanju zraka. Tisti, ki jih muči zapeka, lahko poskusijo z redno telesno dejavnostjo, ki je tudi sicer za vse zelo priporočljiva, saj je le-ta tudi eden izmed načinov premagovanja stresa.

9. *Kako sindrom razdražljivega črevesa vpliva na vaše življenje?*

Bolezen vas življenjsko ne ogroža, imate pa zmanjšano kakovost življenja, zato je pomembno, da jo poskusite obvladati, kolikor je to sploh mogoče.



10. Ali in kako lahko nastanek sindroma razdražljivega črevesa preprečite?

Sindrom razdražljivega črevesa je psihosomatska bolezen, kar pomeni, da svojo notranjo stisko izražamo preko prebavil. Če se tega zavedamo in poskusimo reševati vzrok za težave, ne pa težav s prebavili, smo že na pol poti, da se težave zmanjšajo ali pa jih lahko celo preprečimo.