

Sindrom iritabilnog crijeva (IBS) - uzroci, simptomi i liječenje



Sindrom iritabilnog crijeva (IBS) je kronični poremećaj koji zahvaća **debelo crijevo**. Često uzrokuje [grčeve](#), bol u trbuhu, nadutost, plinove, proljev i zatvor. Iako su znakovi i simptomi neugodni, za razliku od **idiopatskih upalnih bolesti crijeva** odnosno ulceroznog kolitisa i [Crohnove bolesti](#), ne uzrokuje promjene u tkivu crijeva niti povećava rizik od [raka debelog crijeva](#).

Samo mali broj ljudi sa sindromom iritabilnog crijeva ima ozbiljne znakove i **simptome**. Neki ljudi mogu kontrolirati znakove i simptome promjenom načina prehrane, načina života i smanjenjem stresa. Drugi će pak trebati lijekove kako bi se osjećali bolje.

Uzroci sindroma iritabilnog crijeva

Nije poznato što točno uzrokuje sindrom iritabilnog crijeva, no brojni čimbenici igraju ulogu. Crijeva su obložena mišićima koji se stežu i opuštaju u koordiniranom ritmu dok kroz njih prolazi hrana koja dolazi iz želuca i odlazi prema rektumu.

Ako imate sindrom iritabilnog crijeva, **kontraksije** mogu biti **jače** i **trajati duže** nego što je to normalno, a uzrokuju **plinove**, **nadutost** i [proljev](#). Može se dogoditi i suprotno. Kontraksije crijeva mogu biti slabije nego što je normalno, što pak uzrokuje

usporen prolazak hrane i dovodi do **tvrde i suhe stolice**.

Pročitajte više o [Crohnovoj bolesti!](#)

Crijevo sadrži svoj **vlastiti živčani sustav** koji se zove enterički živčani sustav. Karakteristično za njega je da je njegov rad **poluautomatiziran**, što znači da signali iz viših moždanih područja mogu usmjeravati njegov rad, ali da enterički živčani sustav može raditi i samostalno. Loše usklađeni signali između **kralježnične moždine** i/ili mozga i **enteričkog živčanog sustava** mogu uzrokovati sindrom iritabilnog kolona.

Hrana također igra ulogu pri pojavi sindroma iritabilnog crijeva. **Alergija** na određenu hranu ili pak **intolerancija** na neke namirnice može uzrokovati neke od simptoma sindroma iritabilnog crijeva.

Mnoge namirnice mogu biti uzrok poput:

- čokolade
- začina
- masti
- voća
- graha
- kupusa
- cvjetače
- brokule
- mliječnih proizvoda
- gaziranih pića
- alkohola

Stres je također jedan od **čimbenika**. Većina ljudi sa sindromom iritabilnog crijeva smatra da su njihovi znakovi i simptomi teži i češći tijekom razdoblja povećanog stresa. No, dok stres može simptome **pogoršati**, ipak ih ne uzrokuje.

Znanstvenici vjeruju kako **hormoni uzrokuju promjene** u ovom stanju, posebice kod žena. Mnoge žene smatraju kako su znakovi i simptomi gori i teži za vrijeme njihove mjesečnice.



Simptomi sindroma iritabilnog crijeva

Znakovi i simptomi sindroma iritabilnog crijeva mogu varirati od osobe do osobe, a često nalikuju onima drugih bolesti. Najčešći su:

- Bolovi u trbuhu i grčevi (donjem dijelu trbuha)
- Osjećaj nadutosti
- Kruljenje želuca
- Plinovi
- Proljev ili zatvor – ponekad naizmjenični napadaji zatvora i proljeva - osobito rano ujutro
- Sluz u stolici
- Simptomi koji mogu ukazivati na ozbiljnije stanje su:
- Rektalna krvarenja
- Bolovi u trbuhu koji postaju sve bolniji, posebice noću
- Gubitak težine

Liječničku pomoć trebate potražiti ako vam se često ponavljaju ovi simptomi ili ako ste zapazili krv u stolici, imate vrućicu i bol u trbuhu te ako dobijete jak proljev ili zatvor. Sindrom iritabilnog crijeva **dijagnosticira** se putem **ponavljajućih simptoma**, ali će vas liječnik ovisno o vašem stanju uputiti i na druge pretrage kako bi se otklonila sumnja na teže bolesti.

Liječenje sindroma iritabilnog crijeva

Budući da nije jasno što uzrokuje **sindrom iritabilnog crijeva**, tretmani za liječenje su usredotočeni na **ublažavanje simptoma**, tako da osobe sa sindromom mogu živjeti što normalnije.

U većini slučajeva, blagi znakovi i simptomi se mogu uspješno kontrolirati, kontrolirajući stres i **promjenama u prehrani i načinu života**. Pokušavajte izbjegavati namirnice koje aktiviraju simptome. Isto tako, pokušajte dovoljno vježbati, piti puno tekućine i dovoljno spavati.

Ako su vaši simptomi umjereni do teški, možda će vam biti potrebno nešto više od promjene načina života.

Lijekovi

Dodaci vlakana – uzimanje vlakana s tekućinom može pomoći u kontroli zatvora. Vlakna dobivena iz hrane mogu uzrokovati nadutost mnogo više u odnosu na dodatke vlakana.

- **Antidijarealni lijekovi** – takvi lijekovi pomažu u kontroli proljeva.
- **Antidepresivi** – ako vaši bolovi uključuju bol i depresiju, liječnik vam može preporučiti tricikličke antidepresive ili inhibitore ponovne pohrane serotonina. Ovi lijekovi općenito imaju smirujuće djelovanje, pa mogu smanjiti razinu stresa, koji je jedan od uzroka nastanka sindroma.
- **Antibiotici** – neki ljudi kod kojih su simptomi povezani s bujanjem bakterija u crijevima mogu imati korist od antibiotika.
- **Alosetron (Lotronex)** – lijek kojem je cilj opuštanje debelog crijeva i usporavanje kretanja otpada kroz donji dio crijeva.
- **Lubiprostone (Amitiza)** – lijek koji povećava izlučivanje tekućine u tanko crijevo kako bi stolica lakše prošla. Uobičajene nuspojave uključuju mučninu, proljev i bol u trbuhu.

Liječenje prirodnim metodama

Ova tegoba se rjeđe javlja kod ljudi koji uzimaju mnogo vlakana. Zdrava prehrana je prva preventivna mjera koju trebate poduzeti kako ne bi došlo do pojave sindroma iritabilnog crijeva.

- **Prevladajte stres** - sindrom se povezuje s emocionalnom napetošću, bavite se meditacijom ili nekom opuštajućom tehnikom, oslobodite se neugodnih briga i misli, posvetite se sami sebi barem 45 minuta u danu, pa barem prije

spavanja.

- **Redovito bavljenje jogom** može kod nekih ljudi olakšati simptome za samo nekoliko tjedana.
- Uvedite u svoju prehranu **namirnice bogate vlaknima** jer će one razmekšati stolicu (ako je tvrda) što će spriječiti nastajanje rana prilikom obavljanja nužde. Grašak, grah, rižine mekinje umiruju probavni sustav.
- Ako sumnjate na **preosjetljivost na hranu**, prepoznajte namirnice koje uzrokuju posljedice te smanjite njihov unos.
- Ograničite konzumaciju **alkohola** i jako **začinjene hrane**.
- Jedite manje ali češće obroke.



- Povećajte unos **fermentiranih namirnica** poput **jogurta**. Jogurt obiluje laktobacilima koju pomažu u stvaranju **uravnotežene crijevne mikroflore**.
- Pijte **čaj paprene metvice** - osobito je dobar za ublažavanje bolova u trbuhu koji su praćeni vjetrovima.
- Da biste opustili crijeva i ublažili upalu - pijte **čaj** u kombinaciji **kamilice, paprene metvice, bijelog sljeza i pečatnjaka** do 6 puta na dan.
- **Čaj od cimeta i đumbira** također može pridonijeti ublažavanju bolova u trbuhu.
- **Eliminiranje hrane koja napuhuje** - ako ste stalno naduti, liječnik vam može predložiti da izbacite stavke poput gaziranih pića te određenog povrća kao što su kupus, brokula i cvjetača, ali i sirovo voće.

- **Eliminiranje glutena** – istraživanja pokazuju kako se neki ljudi sa sindromom iritabilnog crijeva osjećaju bolje ako izbace gluten iz prehrane. Gluten se nalazi u pšenici, ječmu i raži.