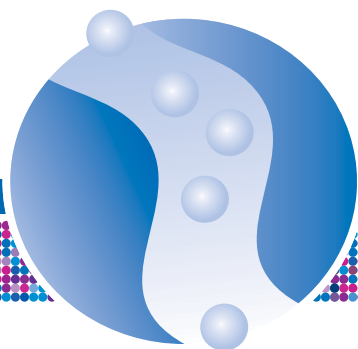


Sindrom iritabilnog crijeva

Što morate znati





Što je sindrom iritabilnog crijeva?

Sindrom iritabilnog crijeva **najčešća** je **funkcionalna bolest gastrointestinalnog trakta**. To je bolest koju prati niz neugodnih simptoma iako se medicinskim pretragama ne pronalazi organski poremećaj (upala, tumor i sl.).

Što znače kratice SIC i IBS?

SIC je hrvatska kratica za **sindrom iritabilnog crijeva**.

IBS je kratica engleskog imena ove bolesti (**Irritable Bowel Syndrome**).

Koliko se često javlja SIC?

SIC je vrlo čest poremećaj, a stječe se dojam da postaje sve češći. Prema novijim ispitivanjima, **u razvijenim zemljama zahvaća oko 11% ukupne populacije**. Zbog tako velikog broja oboljelih, Svjetska gastroenterološka organizacija (WGO) je 2009. godinu posvetila upravo SIC-u.

Iako bolest nema utjecaja na smrtnost, duljinu života ili trajni invaliditet, veliko joj se značenje pridaje zbog velikog broja oboljelih, utjecaja na kvalitetu života i visokih troškova liječenja.



Što je **uzrok** SIC-a?

Uzrok ove bolesti do danas nije u potpunosti razjašnjen. Tradicionalno medicinsko tumačenje pretpostavlja da je **stres** glavni pokretač simptoma i da se radi isključivo o psihosomatskom poremećaju.

Novija ispitivanja nalaze **povezanost simptoma SIC-a s prethodno preboljelim infekcijama probavnoga sustava** koje povećavaju rizik obolijevanja skoro šest puta. Pretpostavlja se da je kod nekih bolesnika već minimalna upala u crijevnoj sluznici uzrok nastanka bolesti.

Među brojnim rizičnim čimbenicima za nastanak bolesti treba istaknuti **ponavljajuće bolove u trbuhu** u djetinjstvu te **ženski spol** (žene obolijevaju dva do tri puta češće od muškaraca). Također, **zapadnjački način ishrane** i **stres** značajno utječu na pogoršanje simptoma bolesti.

Alergija na hranu ne povezuje se sa SIC-om.



Što se događa **u crijevima**?

Bez obzira na uzrok, smatra se da je u oboljelih **izražena povećana napetost mišića u crijevima** koja dovodi do nastanka grčeva.

Javljuju se **bolovi** ili **ubrzanja/usporenja rada crijeva**, što se očituje tipičnim simptomima SIC-a.



Koji su **simptomi** SIC-a?

Najčešći simptomi su:

- **Bolovi u trbuhu**
- **Nadutost**
- **Poremećaji pražnjenja crijeva (zatvor ili proljev)**

Bolovi se javljaju kod čak **86%** bolesnika. Njih polovica (46%) osjeća jake bolove, što može imati značajan utjecaj na radnu sposobnost i produktivnost. Bol kod SIC-a nije smještena na jednom mjestu u trbuhu, ponekad mijenja karakter, a može se umanjiti izbjegavanjem stresa i promjenom načina ishrane.



Je li **svaki SIC isti?**

Ovisno o naglašenosti pojedinih tegoba, SIC se dijeli u **četiri osnovne skupine**:

- I. **SIC s proljevom** (SIC-D, veći dio vremena stolice su proljevaste)
- II. **SIC sa zatvorom** (SIC-C, veći dio vremena stolice su tvrde)
- III. **Miješani oblik SIC-a** (SIC-M, izmjena razdoblja s proljevom/zatvorom)
- IV. **Neodređeni oblik SIC-a** (SIC-U, nema prevladavajućeg obrasca stolice)



Je li SIC **kronična bolest?**

Tegobe su najčešće **dugotrajnog (kroničnog) karaktera**, često se **vraćaju, promjenjivog su intenziteta** i traju u ciklusima **od sedam do deset dana**. Vrijeme bez tegoba obično traje oko dva mjeseca. U razdobljima kada bolest nije aktivna osoba se osjeća potpuno zdravo sve do ponovne pojave simptoma koja je nepredvidljiva.

Mogu li **simptomi SIC-a spontano nestati?**

Kod određenog broja oboljelih (25-30%) simptomi potpuno nestaju nakon razdoblja praćenja od dvije godine, a kod skoro dvije trećine znatnije se poboljšavaju.

Ipak, brojni čimbenici, prije svega prehrambene navike i stres, mogu doprinijeti ponovnom povratku simptoma bolesti.

Kako se liječi SIC?

S obzirom na brojne uzročne čimbenike, nije moguće preporučiti jedinstveni tretman koji bi odgovarao svim bolesnicima, nego je nužan **individualan pristup**.

Najčešće propisivani lijekovi su tzv. spazmolitici koji opuštaju mišiće crijeva i tako otklanjaju bol. Uz to se često koriste sredstva za



olakšavanje tegoba vezanih uz proljev ili zatvor.

Prema novim ispitivanjima [dodatak određenih probiotika](#) radi uspostave izbalansirane crijevne mikroflore [može pridonijeti smanjenju simptoma](#) i produljenju razdoblja bez simptoma.

Iako SIC nije psihička bolest, zbog jako izražene povezanosti mozga i crijeva ponekad se u liječenju mogu primjenjivati i lijekovi koji su prvenstveno namijenjeni liječenju psihičkih poremećaja (antidepresivi). U ovom slučaju ti lijekovi utječu na prijenosnike živčanih signala iz mozga u crijeva čime se postiže učinak opuštanja crijevne muskulature i olakšanja tegoba SIC-a.

U pojedinim slučajevima potrebna je i psihoterapija jer su [povišena depresija i anksioznost](#) među najznačajnijim čimbenicima koji [utječu na pogoršanje simptoma SIC-a](#).



Utječe li hrana na simptome SIC-a?

Hrana ima značajno mjesto u terapiji SIC-a, ali nije moguće dati jedinstvene preporuke zbog činjenice da postoji više oblika bolesti.

Sukladno tomu, potrebno je [individualno procijeniti situaciju](#), a svaki oboljeli treba samostalno utvrditi [koja mu vrsta hrane pogoršava ili izaziva nastup tegoba](#) pa bi bilo korisno voditi dnevnik konzumiranja hrane.



Što trebate posebno naglasiti svojem liječniku?

Primijetite li nenamjerni gubitak tjelesne mase, pojavu krvi u stolici, dugotrajno povišenu tjelesnu temperaturu, trajni proljev, slabokrvnost i povraćanje, o tome **obavezno obavijestite liječnika**.

Je li SIC povezan s nastankom zloćudnih bolesti?

Nije utvrđena povećana učestalost zloćudnih ili upalnih bolesti crijeva (ulcerozni kolitis i Crohnova bolest) u oboljelih od SIC-a. U usporedbi sa zdravom populacijom, nema veće učestalosti dugoročnih posljedica ove bolesti iako SIC značajnije snižava kvalitetu života oboljelih.

Kako smanjiti učestalost ponavljanja simptoma SIC-a?

Najvažnije je izbjegavati stres, koliko je to god moguće. Uz to, treba izbjegavati hranu za koju ste utvrdili da vam uzrokuje tegobe.

Bitno je **ne dopustiti da bolest ovlada vašim svakodnevnim životom** tako da šetnje, lagane sportske aktivnosti i sl. trebaju biti svakodnevna rutina.

Brinite o zdravlju na inteligentan način!



NORMIA®

LGG® BB-12®



Za zaštitu i obnovu crijevne mikroflore

Zašto trebamo probiotike?

Probiotici su živi mikroorganizmi koji imaju povoljan učinak na naše zdravlje i otpornost cijelog organizma. Oni potiču uspostavu zdrave i uravnotežene crijevne mikroflore i tako smanjuju mogućnost nastanka brojnih smetnji u probavnom sustavu. Neuravnotežena crijevna mikroflore podloga je razvoju niza patoloških stanja.

Koji probiotik odabrati?

Svaki probiotik ne djeluje jednako pa je potrebno odabrati onaj koji će osigurati upravo one učinke koje očekujemo. Među najbolje ispitane probiotike spadaju sojevi *Lactobacillus rhamnosus* GG® i *Bifidobacterium* BB-12® (LGG i BB12). Učinci se ove jedinstvene kombinacije nadopunjuju, a dokazani su nizom kliničkih studija. LGG i BB12 imaju visoku sposobnost koloniziranja i preživljavanja u probavnom sustavu. Njihova primjena pomaže kod niza simptoma poput: mučnine, povraćanja, nadutosti, proljeva, zatvora,...

Prednosti Normie:

- jedini probiotički proizvod koji sadrži kombinaciju sojeva LGG/BB12.
- najjača i stabilna koncentracija aktivnih probiotičkih bakterija
- učinci kombinacije LGG/BB12 dokazani su kliničkim studijama
- jednostavno uzimanje, oblik kapsula i vrećica

NORMIA® je najjači, siguran i učinkovit probiotik koji obnavlja i štiti crijevnu mikroflore.



IZ OBITELJI JGL PROBIOTIKA

JADRAN - GALENSKI LABORATORIJ d.d., Pulac bb, 51 000 Rijeka, Hrvatska
www.jglprobiotici.com, www.jgl.hr

jgl 
Kao kap vode na dlanu