

Aceasta nu este o boală propriu-zisă, ci o tulburare care se manifestă prin crampe abdominale, balonare, alternanță între diaree și constipație, mucus prezent în scaun. Acestor manifestări li se adaugă uneori și alte simptome: cefalee, dureri de spate, oboseală, anxietate, depresie, tulburări de somn sau tulburări urinare. Cauzele apariției pot fi alergiile sau intoleranța față de anumite alimente, hiperexcitabilitatea terminațiilor nervoase la nivelul intestinului gros, stresul, excesul de antibiotice, infecțiile gastrointestinale, absorbția defectuoasă de acizi biliari, exercițiul fizic, alcoolul, enterita acută, dereglările hormonale.

Sindromul de intestin iritabil

Metode de diagnosticare

Procesul de diagnostic al S.I.I. se face prin eliminare și presupune excluderea altor boli cunoscute care pot da simptome similare cu S.I.I. În mod obișnuit, medicul specialist va parcurge următoarele etape pentru stabilirea diagnosticului:

a) Istoricul medical: medicul parcurge istoricul medical al pacientului, natura și frecvența simptomelor, acordând o atenție deosebită eventualelor semnale de alarmă care pot indica prezența unor afecțiuni grave.

b) Examenul fizic.

c) Investigațiile paraclinice: pentru a exclude diagnosticul altor afecțiuni decât S.I.I., medicul poate recomanda investigații de rutină precum analize sanguine sau analiza materiilor fecale. O metodă eficientă de diagnostic este colonoscopia, procedură ce permite medicului să observe

interiorul intestinului gros cu ajutorul unui tub subțire și flexibil, prevăzut cu o cameră video ce poate prelua imagini.

Cum tratăm, cum prevenim

Dacă suferi de sindrom de colon iritabil, trebuie să elimini alimentele „problemă”: cele grase și prăjite, lactatele, ciocolata, alcoolul, băuturile ce conțin cofeină sau băuturile carbogazoase. De asemenea, crește treptat aportul de fibre din alimente sau ia suplimente nutritive cu fibre, bea suficiente lichide, evită mesele copioase și neregulate. Consumă probiotice (microorganisme benefice care populează în mod natural colonul) pentru a reface flora intestinală, odihnește-te, fă un exercițiu fizic moderat. La recomandarea medicului poți lua medicamente de sinteză care variază în funcție de natura simptomelor. ■

Sindromul de intestin iritabil (S.I.I.) este o afecțiune funcțională a colonului, frecvent întâlnită: nu mai puțin de un adult din cinci suferă de această boală.



EXPERT

Dr. Ioan Alexandru Suciu
Medic specialist gastro-enterolog
www.alexdor.ro

Ce trebuie să știi:

- 1** Alergia și intoleranța alimentară, stresul, dereglările hormonale, infecțiile gastrointestinale, hipersenzitivitatea neurologică declanșează sindromul de colon iritabil!
- 2** Tratamentul este o combinație între regimul alimentar, eliminarea stresului și medicație.
- 3** Sindromul de intestin iritabil poate fi o capcană periculoasă. În spatele simptomelor unei stări anormale, se poate ascunde cancerul de colon. Un consult de specialitate la medicul gastroenterolog îți poate salva viața.