

## Syndrom dráždivého tračníku - co o něm vlastně víme?



Syndrom dráždivého tračníku (IBS) je porucha zažívacího systému, spojená s řadou příznaků. Opakující se bolesti břicha, obecný pocit nepohodlí, zvláště v oblasti střev, změny vyprazdňování s častým nadýmáním nebo třeba nevolnost – to nezní příliš zábavně, že? IBS přitom v Česku trpí odhadem 1 až 1,5 miliónů lidí!

Velmi nepříjemnou vlastností IBS je, že během několika měsíců příznaky této poruchy mizí, poté se zase vracejí a časem se mohou dále zhoršovat - to především v případě pokud vaše střeva nejsou zrovna v té nejlepší kondici. Většinu lidí napadne otázka: „Bolí mě jen břicho, protože třeba nejím zrovna nejzdravěji nebo je to snad opravdu syndrom dráždivého tračníku?“. Odpověď není jednoduchá, ale jak řekla Nancy J. Norton, zakladatelka výzkumné, neziskové organizace pro funkční gastrointestinální poruchy (IFFGD): "Téměř každý zažije občasný záchvat křečí s bolestmi břicha a průjmem nebo zácpou. Pokud jsou však tyto příznaky chronické nebo opakující se nebo když přerušují každodenní činnosti, mohou signalizovat IBS."

Odborná společnost má samozřejmě k dispozici i vědecky podložená kritéria pro určení dané nemoci. Vydává je Římská nadace, jsou označeny římskými číslicemi - každá klasifikace obsahuje přesné definice, které pak pomáhají lékařům stanovit správnou diagnózu. Např. IBS se po poslední modifikaci, učiněné v roce 2016, přesunulo do klasifikace IV. stupně.

Pojďme se tedy podívat na typické příznaky tohoto syndromu:

- přerušovaná bolest břicha doprovázená průjmem, zácpou nebo střídavými epizodami obou
- nadýmání
- střídají se období remise s nečekanými návraty symptomů
- naléhavost tedy potřeba používat toaletu ve spěchu
- kručení v břiše i tehdy, když nemáte hlad
- přítomnost hlenu (bílá nebo žlutá tekutina) ve stolici
- pocit neúplně procházející stolice.

Jak vypadají běžné příznaky IBS již tedy víme, ale jak vůbec dojde k tomu, že se u nás tato nepříjemná porucha zažívacího traktu objeví? Zdá se, že změněné vzorce motility – stahů střev a také zvýšená citlivost střev jsou způsobeny narušením komunikace na ose mozek-střevo. Tato obousměrná interakce je důležitá pro udržení normální funkce střev. Ty rovněž reagují na jakékoli potenciální poruchy nebo stresory, což vede právě ke zmiňovaným změnám pohyblivosti a citlivosti ve střevě.

Lidská střeva jsou úchvatným orgánem, bohužel stále se spoustou nezodpovězených neznámých a tak ani lékaři či vědci nemají stále jednoznačnou odpověď na to, proč někteří jedinci začnou IBS trpět. Předpokládá se ovšem, že za projevem syndromu dráždivého tračníku stojí nejpravděpodobněji následující faktory:

- Genetická predispozice (např. rodinná historie IBS) k rozvoji IBS
- Střevní infekce, která proběhla před nástupem příznaků a způsobila nerovnováhu ve střevním mikrobiomu
- Dlouhodobý stres či chronické stresové životní události nebo jiné psychosociální faktory

Přesto, že IBS celosvětově postihuje 10 až 20% populace, zůstává valná většina nediodagnostikovaná. To znamená, že milióny lidí se buď stydí s kýmkoliv, včetně svého lékaře, o svých střevních problémech mluvit nebo jen tiše doufají, že se ty zlé stavy těžkého nepohodlí už znovu nevrátí. Lidé prožívající IBS mají často pocit, že jim není pomoci a tak žádnou ani nehledají. Lékaři přitom nehodnotí pouze konzistenci stolice, ale i zmiňovanou bolest a váš prožívaný diskomfort. Je-li tedy váš běžný denní rozvrh často ovládan některými ze střevních obtíží popsaných výše, nenechávejte si to pro sebe.

O IBS se konečně mluví více než např. před 30-ti lety a tak existuje nejen spousta tipů jak se třeba správně stravovat, aby se příznaky zmírnili, ale i výzkumů, detailně studujících syndrom dráždivého tračníku. Např. od roku 2018 probíhá v celkem 27 nemocnicích ve Velké Británii jedna z nejnovějších studií, iniciovaná českým výrobcem známého adsorbčního gelu **Enterogel**. Právě tento zdravotní prostředek, schválený k symptomatické terapii IBS, je v hlavní roli prováděné studie. Ta má za cíl potvrdit jeho bezpečnost a efektivitu, při pomoci s velmi nepříjemným příznakem IBS a sice akutním průjmem.

Tento gel šetrně odstraňuje ze střeva škodlivé látky a to tak, že je fyzicky váže na svůj povrch a přirozenou cestou je pak při vyprazdňování odvádí z těla ven. Tím snižuje jak trvání průjmu tak četnost toho, kolikrát musíte toaletu vyhledat.

Víme už tedy zhruba proč se může u nás IBS vyskytnout, víme i to jak vypadají příznaky i že existují studie a běžně dostupné zdravotní prostředky jež nám mohou výrazně pomoci tak, aby se náš život vrátil do normálních kolejí. Rozhodně však nikdy nepodceňujeme pomoc odborníků jakými jsou praktičtí lékaři či přímo gastroenterologové. Diagnostikovat správně syndrom dráždivého tračníku vyžaduje čas - je proto nutno nebát se konzultace s lékařem. Ten provede potřebné testy, aby tak vyloučil vážnější onemocnění trávicího traktu a mohl se soustředit na správnou diagnózu i zvolení dalšího postupu nejuvhodnějšího právě pro vás.

Pamatujte si, že se nemáte za co stydět - střeva, jejich funkčnost a zdravá vnitřní mikroflóra jsou pro vaše tělo životně důležité! A vy si přece zasloužíte cítit se dobře a pohodově ve vlastním těle.

ENTEROSGEL® je zdravotnický prostředek - perorální suspenze k symptomatické léčbě akutních průjmových onemocnění a chronického průjmů asociovaného se syndromem dráždivého střeva (IBS). Před použitím doporučujeme konzultace s vaším lékařem.

Autor článku oKloubec.cz, článek byl napsán 2.6.2021.

URL článku: <http://okloubec.cz/uvod/syndrom-drazdiveho-tracniku-co-o-nem-vlastne-vime>.