

CZYM JEST ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO (IBS)?



I w jaki sposób jest on związany z moją mikrobiotą?

Oznacza przewlekłe symptomy trawienne, których nie można wytłumaczyć żadną nieprawidłowością organiczną, morfologiczną ani biologiczną.

Częstotliwość oddawania i/lub kształt stolca

Przynajmniej 1 dzień w tygodniu przez ostatnie 3 miesiące

Zespół jelita drażliwego (IBS) to **zaburzenie funkcjonowania jelit** charakteryzujące się nawracającymi **bólami brzucha** i **zaburzeniami pasażu jelitowego**. Często występuje w towarzystwie współistniejących **chorób psychicznych** i może być związane z zaburzoną równowagą **mikrobioty jelitowej**.

Jak stres i/lub lęk.

Zmiany składu i funkcjonowania mikroorganizmów żyjących w jelitach.

IBS diagnozuje się zgodnie z Kryteriami rzymskimi IV.



1 Bardzo powszechne, przewlekłe i nieprzewidywalne zaburzenie żołądkowo-jelitowe...



IBS to jedna z głównych przyczyn wizyt u lekarza



Okolo **5%** ludzi na świecie cierpi na zespół jelita drażliwego



2 na 3 pacjentów to kobiety

2 Do wystąpienia zespołu jelita drażliwego mogą prowadzić różne przyczyny...

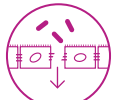


nieżyt żołądkowo-jelitowy, zatrucia pokarmowe, biegunka podróżnych itd.



3 Jak wygląda mechanizm tego zaburzenia i jak jest ono związane z mikrobiotą?

Fakt nr 1 Mikrobiota jest zaangażowana w dwukierunkową komunikację między jelitami a mózgiem



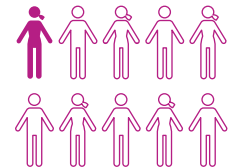
nadwrażliwość trzewna przepuszczalność jelit nieprawidłowa reakcja odpornościowa



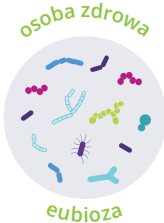
fizjologiczne zmiany w jelitach
m.in. bóle brzucha i zaburzenia pasażu

stany psychiczne
takie jak stres, lęk lub depresja...
(za pośrednictwem sygnalizacji nerwowej, hormonalnej i odpornościowej)

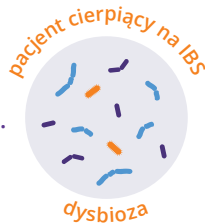
Fakt nr 2 Objawy IBS występują w około **1 na 10 przypadków** po ostrym zakaźnym nieżyście żołądkowo-jelitowym



Fakt nr 3 Skład mikrobioty jelitowej jest zmieniony przynajmniej u części pacjentów cierpiących na IBS



vs.

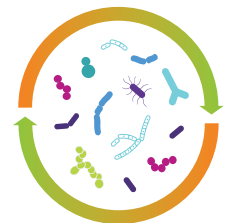


Fakt nr 4 Badania laboratoryjne potwierdziły, że zmiany w mikrobiocie jelit mogą prowadzić do różnych zaburzeń:

- ✓ szybszego pasażu żołądkowo-jelitowego
- ✓ dysfunkcji bariery jelitowej
- ✓ aktywacji odporności wrodzonej
- ✓ zachowania lękowego



Fakt nr 5 Objawy można łagodzić poprzez odpowiednią regulację mikrobioty (dieta, probiotyki, antybiotyki itp.)



4 Jak podnieść jakość życia i złagodzić objawy IBS?



określone leki



prebiotyki



probiotyki



zdrowy styl życia
odpowiednie nawadnianie organizmu, regularna aktywność fizyczna



zdrowa dieta
ograniczenie spożycia składników, które mogą spowodować ostrą reakcję organizmu (FODMAP, laktoza, gluten itd.)



interwencje psychoterapeuty
Kognitywna Terapia Behawioralna (CBT), hipnoza, psychoterapia psychodynamiczna, relaks itp. w celu zapewnienia długoterminowego wsparcia psychologicznego

