



Educatia Pacientului

Sindromul Intestinului Iritabil (SII)



Sindromul Intestinului Iritabil (SII) este cea mai frecventa afectiune a tubului digestiv. Nu este o afectiune severa, dar determina simptome deranjante si uneori greu de tratat.

Simptomele principale sunt:

- Dureri abdominale de multe ori sub forma de crampe
- Balonari si eliminare de gaze in exces
- Diaree, constipatie sau alternanta diaree si constipatie
- Eliminarea de mucozitati in materiile fecale

Aceste simptome nu apar brusc si dispar de la sine sau in urma unui tratament scurt cum se intampla in afectiunile acute ci tind sa se intinda pe saptamani si luni, uneori ani de zile.



Care sunt cauzele bolii?

In aparitia SII sunt implicate 2 mecanisme:

- anomalii de motilitate (stresul sau emotiile determina o motilitate exagerata a intestinului. In urma acestei modificari poate apare diareea sau constipatia)
- hipersensibilitatea (pacientii cu SII reactioneaza in mod diferit la stimuli durerosi, fiind mai sensibili, iar motilitatea tubului digestiv este mai accelerata)



Cum se manifesta? Cand mergem la medic?

SII se manifesta prin durere abdominala asociata cu diaree sau constipatie, Uneori este posibil sa apara si manifestari care nu tin de tractul digestiv (extraintestinale)

Durerea:

- uzual legata de tulburarile de tranzit
- aparitia nu poate fi prevazuta
- localizare variabila
- variaza in timp ca intensitate
- continua sau recurenta
- perceptie variabila (crampa, arsura, intepatura)
- uneori legata de ciclul menstrual
- diminuata temporar la emisia de scaun
- nu apare in timpul somnului

Diareea:

- urgenta la defecatie
- scaunele moi, apoase
- incontinenta anala
- uneori indusa de ingestia de alimente (diaree imediat dupa ce mananca)

Constipatia:

- pasajul unui scaun dur
- tensiune la emisia scaunului
- evacuare incompleta
- meteorismul abdominal (balonarea)

La acestea se pot adauga si manifestari extraintestinale:

- mialgii (dureri musculare)
- artralгии (durere a articulatiilor)
- oboseala cronica
- frisonete
- tulburari de activitate sexuala
- cefalee (durere de cap)

Semne de alarma (in aceste conditii mergeti urgent la medic!):

- scadere in greutate
- anemie
- hemoragia digestiva inferioara (scaun cu sange, scaun negru ca pacura)
- mase abdominale palpabile
- istoric de calatorie in orient sau tari in curs de dezvoltare
- istoric personal sau familial de boala celiaca, cancer colonic, cancer de ovar
- varsta peste 50 de ani
- debutul tardiv al simptomatologiei



Ajutati medicul sa puna diagnosticul corect !

Daca aveti astfel de manifestari remarcati:

- caracterul durerii (intensitate, localizare, daca iradiaza, cand apare, ce o amelioreaza) ?
- caracterul scaunului (lichid, semilichid, cu puroi, cu sange, cu mucus) ?
- ce alimente consumati ?
- ce medicamente ati folosit si in ce maniera ?
- ce alte afectiuni aveti ?
- ce boli exista in familie ?



Ce putem face acasa?

Daca aveti astfel de simptomatologie este recomandat:

- ca mesele sa fie luate la ore regulate, stand pe scaun, mancand incet, intr-o atmosfera calma, mestecand bine si band apa plata;
- sa se prefere gatitul in vapori, cuptor sau pe gratar;
- sa se utilizeze uleiuri comestibile sau untul adaugat la sfarsitul gatitului;
- sa se evite mesele prea copioase, prajelile, mancarurile cu sos, cele foarte picante (piper, mustar, ceapa, usturoi, etc), afumate sau fezandate;
- sa se evite alcoolul, cafeaua, tutunul;
- sa se evite alimentele cu digestie dificila: grasimile animale, fripturile in sange;
- sa se evite oboseala, stresul, practicandu-se un sport;

Daca durerea si balonarea reprezinta problema principala:

De evitat:

- vanatul, organele (creier, rinichi etc), mezelurile, pestele gras (somn, ton);
- legumele verzi crude (varza, ridichi, castravete, ardei iute, telina etc) sau legume gatite (conopida, varza de Bruxelles, brocolli etc);
- legume uscate (fasole, linte);
- branzeturi grase, fermentate, vechi;
- fructe precum: pepene, banane, prune, stafide, mere;
- nuci, alune, fistic, migdale;
- sufleuri, inghetata, produse de patiserie, croissant;
- bauturi acidulate;

De preferat alimente bine tolerate:

- carne de vita la gratar, peste si jambon slab;
- legume verzi, usor gatite, cojite (ardei gras, rosii, salata verde, andive, dovlecei);
- orez, tapioca, cartofi piure;
- oua gatite fara grasime;
- branzeturi cu continut redus de grasime;
- fructe ce nu provoaca aciditate, decojite (pere, piersici, caise);
- biscuiti, paine prajita;

Cand constipatia reprezinta problema principala:

Se recomanda o hidratare corecta (1,5-2 litri apa/zi) si un regim bogat in fibre:

- cereale la micul dejun;
- legume verzi, crude sau gatite ca: fasole verde, spanac, dovlecei, salata;
- fructe crude sau gatite: mere, pere, piersici, caise, prune;
- lapte, lactate, branzeturi;
- paine integrala, paine cu tarate;
- sucuri de fructe proaspete (portocale, lamai) dimineata pe stomacul gol.

Daca diareea reprezinta principala problema:

De preferat:

- orez, aluaturi, gris, porumb, tapioca;
- carne de vitel slaba, carne de pasare, jambon degresat;
- peste ce nu a fost conservat in ulei, crustacee ;
- oua bine fierte, negatite in ulei, tari;
- bulion de legume;
- branzeturi uscate;
- unt si ulei crud;

- paine prajita.

Se recomanda un regim din care se elimina:

- cereale;
- legume verzi, crude sau gatite;
- cartofi;
- lactate;
- paine;
- produse de patiserie, biscuiti.

De evitat abuzul de excitante cum ar fi alcool, tutun sau cafea.



Informatii despre tratament

Tratamentul amelioreaza simptomatologia si de aceea, in functie de pacient, va fi individualizat. Exista o paleta larga de medicamente care se vor administra numai de catre medic. Reevaluare medicala dupa 4-6 saptamani de tratament.



Important!

- SII este o afectiune de lunga durata cu perioade de exacerbare si perioade asimptomatice.
- Face parte din afectiunile care nu te omoara, mori cu ea, insa te chinuie toata viata.
- Evaluarea pacientului dupa anumite criterii se efectueaza la medicul de familie
- Terapia este adecvata simptomatologiei.
- Mergeti urgent la medic daca prezentati semne de alarma.
- Dieta ajuta la ameliorarea simptomatologiei.



Dr. Mihaela Udrescu

Medic Primar

Medicina de familie

Medic primar de Medicina de Familie la Cabinetul Medical Individual. Activitate medicala in sistem public si in sistem privat. Activitate stiintifica prin participari cu lucrari personale si de grup la manifestari stiintifice medicale nationale si internationale. Publicare de articole cu caracter medical in reviste de specialitate. Activitate de formare a personalului medical. Activitate de management (coordonare de echipa in vederea implementarii de fisa electronica in sistem privat, coordonare de echipa de clinica on-site).

