



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 15 lipca 2020 r.

### **Zespół jelita drażliwego – jak radzić sobie z tym problemem?**

**Zespół jelita nadwrażliwego (IBS) to przewlekła (trwająca co najmniej trzy miesiące) idiopatyczna (o niewyjaśnionej do końca przyczynie) choroba przewodu pokarmowego o charakterze czynnościowym, charakteryzująca się bólami brzucha i zaburzeniami rytmu wypróżnień. Jest to schorzenie, które w głównej mierze dotyka ludzi młodych, a aż 80 proc. pacjentów z nasilonymi objawami stanowią kobiety. W jaki sposób możemy sobie pomóc, gdy zmagamy się z dokuczliwymi dolegliwościami nadwrażliwości jelit? Odpowiada lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.**

#### **Charakterystyczne dolegliwości, ale trudna diagnostyka?**

*Diagnozowanie IBS opiera się przede wszystkim na dokładnym wywiadzie, który wiąże się też z wykluczeniem występowania innych poważnych chorób układu pokarmowego – komentuje lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog w Centrum Medycznym Damiana – Ponadto, lekarz może także przeprowadzić fizykalne badanie brzucha lub odbytnicy, które pozwoli np. wykluczyć występowanie guzków krwawniczych (hemoroidów) w końcowym odcinku układu pokarmowego, guzów w jamie brzusznej czy obecności powiększonych węzłów chłonnych. W razie potrzeby specjalista może zlecić również inne badania dodatkowe – przede wszystkim morfologię, aby wykluczyć niedokrwistość, czy USG jamy brzusznej, które jest podstawowym badaniem przeglądowym przewodu pokarmowego. Naszą uwagę w wywiadach powinno zwrócić utrzymywanie się dolegliwości powyżej trzech miesięcy, a także ból brzucha związany z wypróżnieniem. U pacjentów z obecnością objawów alarmowych z przewodu pokarmowego i w wieku powyżej 45. roku życia lekarz powinien zlecić dodatkowe badania – laboratoryjne krwi, stolca, obrazowe jak np. tomografię jamy brzusznej lub badania endoskopowe (gastroskopię i kolonoskopię) – dodaje.*

Niestety zespół jelita nadwrażliwego jest problemem, którego nie da się w pełni i na stałe wyleczyć. Należy jednak możliwie jak najbardziej minimalizować problem. IBS to zespół objawów, które często mają podłoże psychosomatyczne, co oznacza, że przybierają na sile np. pod wpływem stresu. Zauważyć to można, jeśli m.in. odczuwamy wzmożone problemy np. ważnym spotkaniem zawodowym.

#### **Dieta dla zdrowych jelit**



Mimo że trudno jednoznacznie wskazać przyczynę występowania zespołu jelita nadwrażliwego, to skuteczna w minimalizowaniu jego objawów okazuje się odpowiednia dieta.

*Przygotowując posiłki, warto pamiętać, żeby nie były one zbyt obfite, ani mocno przyprawione. Pilnujmy też, żeby spożywać pokarmy w spokoju, nie spieszyć się (sprzyja to niepotrzebnemu połykaniu powietrza), dokładnie żuć i gryźć. Powinniśmy także unikać dużej ilości cukrów – zarówno prostych (napoje energetyczne, słodczyce, mleko), jak i fermentujących złożonych (pieczywo, rośliny strączkowe), dzięki czemu biegunki będą mniej uciążliwe. Wskazane jest również ograniczenie produktów zwiększających ryzyko wystąpienia wzdęć (m.in.: rodzynki, orzechy, banany, strączkowe). W diecie nie powinno zabraknąć probiotyków, czyli żywych kultur bakterii, często stosowanych jako osłona w trakcie i po antybiotykoterapii, w postaci kapsułek, proszków do picia, a także, które znajdziemy np. w kefirach czy maślankach – najlepiej pozbawionych laktozy – dodaje lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.*

Nie zapominajmy też o roli aktywności fizycznej, która jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju, ale także pomaga utrzymać odpowiednią perystaltykę jelit.

Oczywiście, w zależności od nasilenia objawów, IBS leczy się także farmakologicznie. Mogą być to leki rozkurczowe, przeciwbiegunkowe, uspokajające czy probiotyczne. O ich podaniu powinien zdecydować oczywiście lekarz – wtedy gdy inne metody nie przyniosą efektu.

Więcej informacji znajduje się na stronie: [www.damian.pl](http://www.damian.pl).

#### **Centrum Medyczne Damiana**

---

**Centrum Medyczne Damiana** (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.



Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.

Kontakt dla mediów:

**Justyna Giers**, [justyna.giers@38pr.pl](mailto:justyna.giers@38pr.pl), tel. 514 550 996

**Justyna Spychalska**, [justyna.spychalska@38pr.pl](mailto:justyna.spychalska@38pr.pl), tel. 512 029 778

**Nikodem Chudzik**, [nikodem.chudzik@38pr.pl](mailto:nikodem.chudzik@38pr.pl), tel. 512 029 402