

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.

Co najmniej 3 dni w ciągu ostatnich 3 miesięcy.

Zespół jelita drażliwego (IBS) jest **zaburzeniem interakcji jelitowo-mózgowej** charakteryzującym się nawracającym **bólem lub dyskomfortem brzucha** oraz **zaburzeniami rytmu wypróżnień**. Często współwystępuje z **chorobami psychicznymi** i jest związany z dysbiozą **mikrobioty jelitowej**.

Częstotliwość oddawania i/lub kształt stolca.

Jak stres i/lub lęk.

Zmiany składu i funkcjonowania mikroorganizmów żyjących w jelitach.

IBS rozpoznaje się zgodnie z kryteriami Rome V.



1 Bardzo częste, przewlekłe i nieprzewidywalne zaburzenie interakcji jelitowo-mózgowej...



IBS to jedna z głównych przyczyn wizyt u lekarza



Około **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.



stres



dysbioza



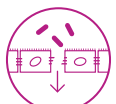
czynniki genetyczne

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



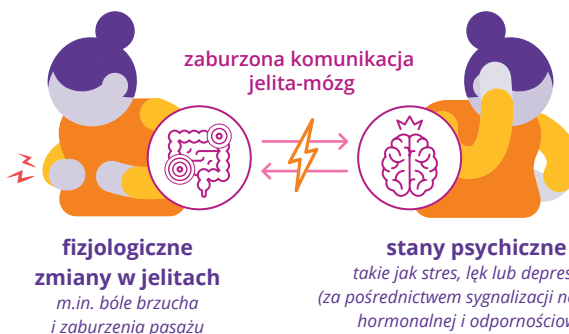
nadwrażliwość trzewna



przepuszczalność jelit



nieprawidłowa reakcja odpornościowa



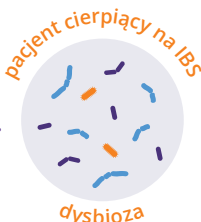
Fakt nr 2 Objawy IBS występują w około **1 na 10 przypadków** po ostrym zakaźnym nieżycie żołądkowo-jelitowym



Fakt nr 3 Skład i funkcje metaboliczne mikrobioty jelitowej są zmienione u co najmniej części pacjentów z 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

