

Синдром раздражённого кишечника

Немного изучил вопрос синдрома раздраженного кишечника, поделюсь с вами основной важной информацией.

СРК (синдром раздраженного кишечника) - наиболее часто диагностируемая патология органов пищеварения, ей страдают от 7 до 21% населения развитых стран.

По сути дела, это *кластер нескольких нарушений, а не единая болезнь*. Главные критерии, по которым диагностируют СРК - боль в животе и изменения, связанные со стулом (диарея или запоры) при отсутствии других болезней, которые бы могли вызвать эти симптомы.

Эта штука сильно снижает качество жизни и часто требует медицинского лечения.

Факторы, которые могут вызвать СРК:

- Влияние окружающей среды (стресс на ранних этапах жизни, абьюз, использование антибиотиков, инфекции брюшной полости)
- Органические, внутренние причины (изменения микрофлоры, дисбактериоз, повышенная проницаемость стенок кишечника, ненормальная активность иммунной системы, нарушения в связи мозга-кишечника, изменения в восприятии боли)

Также некоторые люди могут испытать симптомы СРК, если они плохо переваривают углеводы (фруктоза, лактоза, фруктаны и пр.), страдают от целиакии или воспаления в кишечнике. Чаще остальных болеют молодые люди и женщины в частности.

Что делать, если есть подозрения на СРК?

Во-первых, сходить к гастроэнтерологу и исключить наличие других патологий (особенно если вы старше 50 лет, резко сбросили вес, есть родственники с другими болезнями ЖКТ)
Во-вторых, сдать полный анализ крови, если другие заболевания были исключены. Один из важных маркеров - уровень С-реактивного протеина

Если все-таки подозрения подтвердились, необходимо назначить лечение. Оно будет зависеть от ваших симптомов и рекомендаций конкретно вашего врача. Однако есть несколько очень доступных и безопасных инструментов, к которым часто прибегают в первую очередь, чтобы снизить интенсивность и частоту симптомов при СРК, они включают в себя: **пробиотики, лекарства от диареи (лоперамид, например), слабительные, добавки с клетчаткой.**

Следует помнить, что эти вещи не устраняют причины болезни, а только улучшают симптомы и качество жизни, поэтому важно следовать комбинированной и индивидуальной терапии, которую вам назначит лечащий врач.

Ниже будет подробная таблица, демонстрирующая наиболее доказанные и доступные методы лечения.

Table. Summary of Therapies for Irritable Bowel Syndrome^a

Treatment	Quality of Evidence	Treatment Benefits	Most Common Adverse Events
Over-the-Counter			
Fiber: psyllium	Moderate	Best suited for IBS-C	Bloating, gas
Laxatives: polyethylene glycol	Very low	Beneficial for constipation but not global symptoms or pain in IBS-C	Bloating, cramping, diarrhea
Antidiarrheals: loperamide	Very low	Beneficial for diarrhea but not global symptoms or pain in IBS-D	Constipation
Probiotics	Low	Possible benefits for global symptoms, bloating, and gas as a class but unable to recommend specific probiotics	Similar to placebo
Antispasmodics: peppermint oil	Moderate	Benefits for global symptoms and cramping	GERD, constipation
Prescription			
Antidepressants: TCAs, SSRIs, SNRIs	High	TCAs and SSRIs improve global symptoms and pain; leverage adverse effects to choose TCAs for IBS-D patients and SSRIs for IBS-C patients	Dry eyes/mouth, sedation, constipation, or diarrhea
Antispasmodics	Low	Some drugs offer benefits for global symptoms and pain	Dry eyes/mouth, sedation, constipation
Prosecretory agents			
Linacotide	High	Improves global, abdominal, and constipation symptoms in IBS-C	Diarrhea
Lubiprostone	Moderate	Improves global, abdominal, and constipation symptoms in IBS-C	Nausea, diarrhea
Antibiotics: rifaximin	Moderate	Improves global symptoms, pain, and bloating in nonconstipated IBS patients	Similar to placebo
5-HT ₃ receptor antagonists: alosetron	Moderate	Improves global, abdominal, and diarrhea symptoms in women with severe IBS-D	Constipation, rare ischemic colitis
Other Therapies			
Psychological/behavioral therapy	Very low	Benefits for global IBS symptoms in all subgroups	Similar to placebo










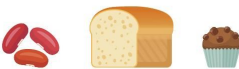
Abbreviations: GERD, gastroesophageal reflux disease; IBS, irritable bowel syndrome; IBS-C, IBS with constipation; IBS-D, IBS with diarrhea; SNRI, serotonin-norepinephrine reuptake inhibitor; SSRI, selective serotonin reuptake inhibitor; TCA, tricyclic antidepressant.

^a Quality of Evidence were taken from Ford et al.⁵⁹ Quality of the evidence was reported as very low, low, moderate, or high based on the number and quality of available clinical trials and reproducibility of the results. Evidence judged to be of very low quality was from case series and nonrandomized trials while evidence judged to be of high quality was taken from randomized placebo-controlled trials with reproducible results.

Дополнительные инструменты в лечении СРК:

- Физическая активность: повышает перистальтику кишечника, рекомендация - ежедневная 20-ти минутная прогулка.
- Диета - без глютена, низкая в содержании олигосахаридов, моносахаридов и прочих короткоцепочных углеводов (low FODMAP diet, ниже наглядная картинка)

Low FODMAP Diet

FOOD	EAT	AVOID
Vegetables	 lettuce, carrot, cucumber & more	 garlic, beans, onion & more
Fruits	 strawberries, pineapple, grapes & more	 blackberries, watermelon, peaches & more
Proteins	 chicken, eggs, tofu & more	 sausages, battered fish, breaded meats & more
Fats	 oils, butter, peanuts & more	 almonds, avocado, pistachios & more
Starches, cereals & grains	 potatoes, tortilla chips, popcorn & more	 beans, gluten-based bread, muffins & more

Поскольку СРК - мультифакторная патология, ее лечение - командная работа нескольких врачей, чаще всего гастроэнтеролога, диетолога и психотерапевта (антидепрессанты показали высокую эффективность в снижении симптомов, также могут использоваться когнитивно-поведенческая терапия, гипнотерапия и т.д).

Более подробно про low FODMAP питание можно почитать на следующем сайте:

<https://www.monashfodmap.com/ibs-central/i-have-ibs/starting-the-low-fodmap-diet/>

В целом про синдром раздраженного кишечника:

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2174034>

Классный подкаст с топовым специалистом по этой теме:

<https://www.youtube.com/watch?v=FdQexSS0lOg>

Автор заметки: sidx

Revision #4

Created 19 June 2023 03:17:15 by Тимур

Updated 22 December 2023 12:17:24 by Тимур