



Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (ΣΕΕ)

Τι είναι το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου είναι μια χρόνια διαταραχή του πεπτικού συστήματος. Τα συμπτώματα του ΣΕΕ ποικίλουν και μπορεί να εμφανιστούν μεμονωμένα ή σε συνδυασμό. Τα βασικότερα από αυτά είναι ο κοιλιακός πόνος, ο τυμπανισμός (φουσκώματα) και οι αλλαγές στις κενώσεις όπως δυσκοιλιότητα και διάρροια.

Ποια είναι τα αίτια του ΣΕΕ;

Τα αίτια του συνδρόμου δεν είναι γνωστά, ωστόσο φαίνεται ότι τα συμπτώματα πυροδοτούνται από παράγοντες όπως:

- Άγχος και ψυχολογική κατάσταση του ατόμου.
- Φάρμακα, κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών
- Φλεγμονή και λοίμωξη.
- Τρόφιμα ή συστατικά των τροφών.
- Αλλαγές εντερικού μικροβιόκοσμου.
- Ορμόνες (καταμήνιος κύκλος).
- Αλλαγές εποχών.

Διάγνωση

Η διάγνωση του ΣΕΕ γίνεται από γαστρεντερολόγο, αφού πρώτα έχουν αποκλειστεί η κοιλιοκάκη και η δυσανεξία σε λακτόζη/ φρουκτόζη. Τα κριτήρια, που πρέπει να πληρούνται για τουλάχιστον 3 μήνες είναι η παρουσία διαλείποντος κοιλιακού πόνου ≥ 1 φ/εβδομάδα που σχετίζεται με τουλάχιστον δύο από τα ακόλουθα: υποχώρηση ενοχλημάτων με την κένωση, αλλαγή στη συχνότητα των κενώσεων, αλλαγή στη σύσταση των κενώσεων.

Επιλογές Θεραπείας ΣΕΕ

Αλλαγές στον Τρόπο Ζωής

- Μικρά και συχνά γεύματα, στο τραπέζι, αρκετός χρόνος για το γεύμα, καλή μάσηση, αποφυγή γευμάτων αργά το βράδυ, ποικιλία τροφίμων.
- Υγρά: 8-10 ποτήρια νερό/ ημέρα, αποφυγή καφεΐνης, αλκοόλ, ανθρακούχων ροφημάτων.
- Ενθάρρυνση άσκησης (≥ 20 λεπτά περπάτημα κάθε μέρα) και καλός ύπνος.
- Ανάλογα με το αν εμφανίζεται δυσκοιλιότητα ή διάρροια προτείνεται η αυξημένη ή μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών αντίστοιχα.
- Να αποφεύγονται τα λιπαρά και τα πικάντικα τρόφιμα.
- Διακοπή καπνίσματος.

Οι παραπάνω οδηγίες εξατομικεύονται ανάλογα με την εμφάνιση των αντίστοιχων συμπτωμάτων του ΣΕΕ.

Φαρμακολογικές Θεραπείες

Ανάλογα με τα συμπτώματα που εμφανίζονται μπορούν να χορηγηθούν συμπληρωματικά από τον ιατρό τα παρακάτω σκευάσματα/φάρμακα:

- Κοιλιακός πόνος: αντισπασμωδικά, χαμηλές δόσεις αντικαταθλιπτικών
- Διάρροια: Λοπεραμίδη
- Δυσκοιλιότητα: ίνες, προκινητικά, καθαρτικά

Άλλες Θεραπείες

Σε συνδυασμό με τα παραπάνω προτείνεται και εφαρμογή συμπληρωματικών πρακτικών-θεραπειών:

- Βότανα, βελονισμός, yoga
- Ψυχολογικές θεραπείες: ψυχοθεραπεία, διαχείριση άγχους, αγχολυτικά, αντικαταθλιπτικά.