

ÄRTYVÄ SUOLI- OIREYHTYMÄ (IBS)



OHJE
AIKUISPOTILAILLE



ÄRTYVÄ SUOLI- OIREYHTYMÄ (IBS) – OHJE AIKUISPOTILAILLE

MIKÄ ÄRTYVÄ SUOLI-OIREYHTYMÄ ON?

Vatsakipu, turvotus ja suolen toimintahäiriöt ovat yleisiä oireita. Suolen toimintahäiriö tarkoittaa ripulia tai ummetusta tai vuorotellen molempia. Ärtyvän paksusuolen oireisiin kuuluvat vatsakipu ja muutokset ulostamistiheydessä tai ulosteen kiinteydessä. Vatsakivun luonne, kivun paikka ja esiintymisaika vaihtelee. Kipu voi olla krampppimaista, terävää, jomottavaa tai vatsan turvotukseen liittyvä epämiellyttävä tunne. Alavatsakipu usein helpottaa ulostamisen jälkeen, mutta tavallista on myös tuntemus epätäydellisestä peräsuolen tyhjenemisestä tai liman erityys peräsuolesta. Vatsan turvotus pahenee usein iltaa kohti. Ummetuksen yhteydessä ulosteet ovat kovia ja papanamaisia, ripulipainotteisessa vetisiä ja löysiä. Oireet ovat pitkäkestoisia tai toistuvia. Suolioireisilla potilailla on usein myös ylävatsavaivoja, pahoinvointia, röyhtäilyä ja närästystä.

Vatsavaivojen yksi syy on ruuansulatuskanavaa ja aivoja yhdistävän hermoverkon (aivo-suoli akseli) välittäjäaineiden ja hormonien toimintahäiriö. Muita syitä ovat suoliston lisääntynyt herkkyys ärsykeille, tulehduksen jälkitilat tai muutokset suoliston bakteerikannassa. Jotkin ruoka-aineet (esimerkiksi laktoosi tai fruktoosi) tai ruokailu sinänsä sekä stressi voivat aiheuttaa vatsavaivoja. Äkillinen ripulitauti voi laukaista ärtynyt suoli -oireilun.

Kenelle itsehoito sopii?

Vatsavaivoja voi hoitaa ilman lääkärissä käyntiä, jos oireet ovat vaikeusasteeltaan lieviä tai kohtalaisia ja ovat toistuneet pitkään samanlaisina. Tässä esitettyjä hoito-ohjeita voi noudattaa myös, jos lääkäri on todennut ärtyvä suoli -oireyhtymän.

Hoidon tavoitteet

Hoidoilla lievitetään vatsavaivoja ja ulostamishäiriöitä ja onnistunut hoito parantaa elämänlaatua. Toiminnalliset vatsavaivat ovat pitkäkestoisia ja siksi elämäntapojen muutokset ovat tärkeitä.

HOIDON TOTEUTUS

Ruokavalio

Ruokailu pahentaa usein vatsaoireita. Tavallisimmin vatsavaivoja aiheuttavat rasvainen tai voimakkaasti maustettu ruoka sekä alkoholi ja kofeiinipitoiset juomat, jolloin niitä on syytä välttää. Säännölliset ruokailuajat, kiireetön ateriointi ja ruuan huolellinen pureskelu voi vähentää vatsavaivoja. Jos maitotuotteet aiheuttavat vatsavaivoja, on syytä käyttää vähälaktoosisia tai laktoosittomia valmisteita.

Ravinnon kuiduilla on hyödyllisiä terveysvaikutuksia, mutta suurina määrinä jotkin ravintokuidut saattavat pahentaa vatsavaivoja. Kuituvalmisteista voi kokeilla esim. pellavansiemeniä aloittaen annoksella 4 g/pv ja nostamalla annos 24 g/pv (2 ruokalusikallista), samalla on juotava nesteitä 3-4 desilitraa. Pellavansiemenet voi nauttia myös muun ruuan mukana.



Vatsan turvotuksesta ja ilmavaivoista kärsivät saattavat hyötyä FODMAP-ruokavaliosta.

Suosittelavia ja vältettäviä ruoka-aineita on lueteltu taulukossa. Ruokavaliota kannattaa kokeilla n. 1 kuukauden ajan.

SUOSITELTAVIA RUOKA-AINEITA

- kaura, riisi, hirssi, kvinoa
- laktoosittomat maitotuotteet
(jos maitosokerin imeytymishäiriö)
- liha, kala, kananmuna
- kurkku, tomaatti, salaatti, porkkana
- peruna, maissi
- sitrushedelmät, banaani, marjat, viinirypäleet
- tofu, pähkinät (ei cashew- eikä pistaasipähkinää)





VÄLTETTÄVIÄ RUOKA-AINEITA

- ruis, ohra, vehnä, leseet, soijarouhe
- ksylitoli, sorbitoli (*purukumi, pastillit*), maltitoli, hunaja, fruktoosi
- omena, päärynä, persikka, luumu ja muut kivelliset hedelmät, mango, rusinat ja muut kuivatut hedelmät
- jogurtit, joihin lisätty kuitua
- kofeiinia ja/tai hiilihappoa sisältävät juomat
- sienet, palkokasvit, sipulit, kaalit



Liikunta

Kohtuullinen liikunta lievittää ummetusta ja helpottaa vatsan turvotusta ja ilmavaivoja. Alussa riittää puolen tunnin päivittäinen kävely, myöhemmin liikunnan kuormitusta voi lisätä. Jooga ja rentoutusharjoitukset vaikuttavat myös edullisesti.



APTEEKKIVALMISTEET

Psyllium

Psylliumvalmisteissa on liukoista kuitua ja niillä voidaan korvata ravinnon liukenemattomia kuituja. Kuituvalmiste on syytä aloittaa pienellä annoksella ja annosta nostetaan hitaasti usean viikon aikana. Psyllium voi lievittää sekä ummetusta että ripulia. Jos muutaman viikon hoitokokeilun aikana oireet lievittyvät, kannattaa psylliumia jatkaa.

Makrogoli (Polyetyleeniglykoli) ummetuksen hoidossa

Jos ummetus ei korjaannu psylliumvalmisteella, kannattaa ummetuksen hoitoon lisätä polyetyleeniglykoli. Laktuloosia ja suolta stimuloivia ulostuslääkkeitä on syytä välttää ummetuksen hoidossa, koska ne saattavat pahentaa vatsakipuja.

Ripulin lääkehoito

Loperamidia käytetään sekä äkillisen että pitkäaikaisen ripulin hoidossa. Rasekadotriiliä voi myös käyttää ripulin oireenmukaiseen hoitoon. Jos ripuliin liittyy kuumetta tai yleisoireita, on hakeuduttava lääkäriin. Jos ripulilääkettä joutuu käyttämään päivittäin tai ripuli jatkuu yli kuukauden ajan, on myös syytä mennä lääkäriin.

Probiootit

Probiootit ovat eläviä mikrobeja sisältäviä valmisteita, jotka vähentävät ärtyvän suolen oireita kuten vatsakipua ja vatsan turvotusta. Probiootit vaikuttavat edullisesti paksusuolen bakteerikoostumukseen niin kauan kuin valmistetta käytetään. Tutkimustietoa on eniten *Bifidobacterium infantis* 35624 -probiootista, jonka on todettu lievittävän ärtyvän suolen oireita. Myös *Saccharomyces cerevisiae* ja *Lactobacillus* GG auttavat toiminnallisissa vatsavaivoissa. Jos henkilöllä on elimistön puolustuskykyä heikentävä sairaus tai lääkehoito (esimerkiksi pitkäaikainen kortisonihoito), on probiootin käytöstä syytä neuvotella lääkärin kanssa.

Piparminttuöljy

Kapseleina käytettävä piparminttuöljy lievittää toiminnallisia vatsavaivoja. Kapselit otetaan kolmasti päivässä tunti ennen ruokailua ja niitä voi käyttää 2 -3 kuukauden ajan. Piparminttuöljy sopii parhaiten aterioden jälkeisten vatsakramppeiden ehkäisyyn ja ulostamispakkoon.

KOSKA ON SYYTÄ HAKEUTUA LÄÄKÄRIIN?

Jos itsehoidosta huolimatta oireet eivät lieyty tai haittaavat arkielämää, on syytä hakeutua lääkärin-tutkimukseen. Lääkärissä käynti on aiheellinen, jos paino laskee tahattomasti, ulosteessa on verta, oireet herättävät nukkuessa, vatsavaivoihin liittyy kuumetta tai lähisuvussa on todettu paksu- tai peräsuolen syöpä, tulehduksellinen suolistosairaus tai keliakia. Jos ikä on yli 50 vuotta ja oireet ovat ilmaantuneet äskettäin, on myös syytä mennä lääkäriin.



Bifidobacterium infantis 35624®
probioottikannan uusi nimi on
Bifidobacterium longum 35624®.



Kirjoittaja:
Professori
Markku Voutilainen