**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΣΕΕ (ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ)**

**Σας συμβαίνει συχνά να προβληματίζεστε για το τι θα παραγγείλετε να φάτε στο πρώτο ραντεβού, για να αποφύγετε μία κατεπείγουσα (και άβολη) επίσκεψη στην τουαλέτα? Εντοπίζετε αμέσως τις τουαλέτες σε κάθε μέρος που επισκέπτεστε, σαν να είστε μυστικός πράκτορας? Έχετε ξοδέψει τελευταία πιο πολλά χρήματα σε χαρτί υγείας απ΄ότι σε σαμπουάν, αφρόλουτρα κλπ.? Οι δυσκολίες πέψης είναι πιο συχνές από όσο φαντάζεστε. Και, ενώ οι παθήσεις σαν ΣΕΕ προκαλούν δυσκολίες, *σίγουρα* δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεται κάποιος.**

**Ίσως να έχετε αντιμετωπίσει αυτές τις δυσκολίες ήδη- αλλά για να βεβαιωθείτε ότι ανήκετε στο «club της τουαλέτας» που ονομάζεται Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, έχουμε ετοιμάσει ένα απλό ερωτηματολόγιο, το οποίο θα σας βοηθήσει να διασαφηνίσετε αν το πρόβλημά σας είναι απλή δυσπεψία, ή αν είναι ώρα να επισκεφτείτε τον γιατρό σας και να μιλήσετε για το ΣΕΕ.**

Βήμα 1:

1. Αντιμετωπίζετε συχνά πόνο στην κοιλιά ή αόριστη δυσφορία, η οποία εξαφανίζεται μετά από μία επίσκεψη στην τουαλέτα;
2. Αντιμετωπίζετε συχνά κοιλιακό πόνο, ο οποίος οδηγεί σε κατεπείγουσα ανάγκη για κένωση;
3. Τα παραπάνω συμπτώματα επιμένουν για πάνω από 3 μήνες;
4. Έχουν αναστατωθεί οι καθημερινές σας δραστηριότητες από τα παραπάνω συμπτώματα;

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ στις ερωτήσεις 3 και 4, προχωρήστε στο επόμενο Βήμα.**

Βήμα 2:

1. Αισθάνεστε συχνά πρήξιμο;
2. Αισθάνεστε συχνά την κοιλιά σας πρησμένη και παραμορφωμένη ( σαν έγκυος 6 μηνών);
3. Έχετε «ακανόνιστο» πρόγραμμα κενώσεων (πηγαίνετε στην τουαλέτα πολύ συχνά ή όχι τόσο συχνά, με εναλλαγές μεταξύ δυσκοιλιότητας και διάρροιας);
4. Έχουν τα κόπρανά σας περίεργη μορφή (σχήμα, υφή, πυκνότητα);
5. Αντιμετωπίζετε πρόβλημα με υπερβολικά αέρια;
6. Αντιμετωπίζετε πρόβλημα κατά την κένωση (αίσθηση κατεπείγοντος, πόνος ή προσπάθεια);

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε μία η περισσότερες ερωτήσεις στο Βήμα 2, ίσως πάσχετε από ΣΕΕ. Συνιστούμε να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.**