



HASSAS BAĞIRSAK RAHATSIZLIĞI

Hassas bağırsak rahatsızlığı çok sık rastlanan şikayetlerdendir. Hollanda'daki nüfusun yaklaşık %20 sinin yaşamlarında bu rahatsızlıktan şikayetçi olduğu bir dönem mutlaka vardır. Daha çok gençlerde görülür ve bayanlarda erkeklerden daha sık rastlanır. Günlük yaşantınıza aşırı sıkıntı vermesine rağmen aslında tehlikeli bir hastalık değildir. Genellikle bir süre sonra şikayetler kendiliğinden kaybolur, fakat bazen şikayetlerin uzun sürdüğü de görülür.

A = yemek borusu
B = mide
C = karaciger
D = ince bağırsak
E = kalın bağırsak
F = kör bağırsak
G = anus

Pankreas, mide/kalınbağırsak
arkasında bulunmaktadır



Hassas bağırsak nedir?

Hassas bağırsak rahatsızlığınız varsa kalın bağırsağın bu normal hareketi geçici olarak bozulur. Hassas bağırsak rahatsızlığının diğer adı , bağırsak krampı veya IBS dir. Kalın bağırsak bu durumda aşırı hızlı yada aşırı yavaş çalışır, bazen ters yöne hareket de sözkonusudur. Bu durum aşırı bir şişkinlik ve karın ağrısına neden olur. Bağırsaktaki dışkı oluşum sistemi bozulur. Bu bağırsakta bir hastalık belirtisi değildir sadece çalışma sistemi aksamaya uğramıştır.

Şikayetler

Hassas bağırsak hastalığının en önemli belirtisi, karının sağ yada sol alt kısmında hissedilen karın ağrısıdır. Ağrı sürekli olabildiği gibi ara sıra gelen kramplar şeklinde de kendini hissettirebilir. Bazen çabucak ortadan kaybolur bazen daha uzun sürebilir. Bunun yanı sıra karında özellikle öğleden sonraları aşırı şişkinlik hissi vardır. Bazen ishal bazen de kabızlık durumu görülür. Bunun yanı sıra iştahsızlık, tokluk hissi, geğirme görülebilir. Başağrısı ve bel ağrısına neden olabilir. Bu arada gece uyku düzeninin bozulması günlük yaşamı tümüyle alt üst edebilir.

Stres ve beslenme:

Hassas bağırsak rahatsızlığının nedeni tam olarak bilinmemektedir. Stres ve beslenmenin şikayetlerin ortaya çıkmasında rolü olduğu kesindir.

- Stres
Hiç şüphesiz yok ki günlük yaşamımızda karşılaştığımız gerilimler, sevinç yada

üzüntü şeklindeki duygusal durumlar bağırsakların çalışmasını etkilemektedir. Bir çok kişi bu durumu yaşamıştır. Sınav heyecanı veya iş konuşmaları sırasında herkes karın bölgesinde bir parça rahatsızlık hissetmiştir. Hassas bağırsak şikayetleri de böyle gerilimin arttığı ortamlarda ortaya çıkar yada şikayetler bu ortamlarda çoğalır.

- Beslenme
Hassas bağırsak rahatsızlığı çeken kişilerin çoğunda aynı zamanda kabızlık da görülür. Beslenmede posalı (lifli) besin maddelerinin alınması bağırsakların çalışmasını kolaylaştırır. Böylece bağırsak hareketleri tekrar normale döner. Posalı (lifli) besin maddelerinin yanı sıra extra kepek içeren özel gıdalardan alınması tavsiye edilir. Günlük içecek miktarı da artırılmalıdır. Bu arada belirtmek gerekir ki, alkol, sigara ve kahve bağırsak çalışmasını olumsuz yönde etkiler.

Öneriler:

- Beslenmenizde posalı(lifli) besinlerin miktarını artırın. Bu beslenme rejimi eczane ya da drogistlerden elde edebileceğiniz muesli, kepek tozu ya da psyllium lifleri ile takviye edilebilir.
- Günde yaklaşık 2 litreye yakın su içmelisiniz.(12 limonata bardağı)
- Sigarayı bırakınız. Kahve, demli çay ve alkollü içecekleri azaltınız.
- Her gün yeterince hareket etmeye çalışınız. Bedensel hareket bağırsakların düzgün çalışmasını sağlar.
- Kabızlığınızı önlemek için müshil ilacı kullanmayınız. Bu ilaçlar bağımlılık yaratırlar ve aynı zamanda bağırsakların çalışmasını bozarak tembelleştirirler.
- Yaşamınızda sürekli gerilim ve stres yaratan durumları tespit etmeye çalışınız. Bilhassa herşeyi içine atmak ve çözülmesi zor gözüken işlere öncelik tanımak sürekli bir stres yaratır. Uykusuzluk, endişe ve düşünceli olma hali, her şeye çabucak sinirlenme gibi durumlar stresin göstergesidir. Sorunlarınızı anlatın ve çözüm arayınız, size çözümü olanaksız görünen sorunlar, başkalarının yardımı ile kolayca çözüme ulaşabilir.

Ev doktoruna başvuru

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurunuz:

- Şikayetleriniz uzun süredir devam ediyorsa ve başka şüpheleriniz varsa, ev doktorunuzun sizi muayene ederek hassas bağırsak hastalığı olup olmadığına karar verebilir.
- Eğer rahatsızlığınız ileri yaşda başlamış ise (50 yaşın üzeri) · Sadece ishal gibi tek bir şikayetiniz var ise,
- Dışkıda sık sık kan veya sümüksü salgı mevcut ise
- Şikayetleriniz alışılmışın dışında tekrarlıyorsa
- Her hangi bir diyet durumu olmaksızın sürekli kilo kaybı var ise

Hassas bağırsak rahatsızlığı her zaman doktor tarafından tedavi altına alınması gereken bir hastalık değildir. Beslenme ve günlük yaşamınızı düzenleyerek şikayetlerinizden kurtulmanız mümkündür. Bu rahatsızlıkta doktorun rolü, sadece başka tehlikeli hastalık durumunun mevcut olup olmadığını tespit etmektir. Böyle tehlikeli bir hastalık durumu sözkonusu değilse, doktorunuz size sadece korkulacak birşey olmadığı konusunda bilgi verir.

Karın kramplarına karşı alınan ilaçlar ve psyllium tozları hastalığı ortadan kaldırmaz, sadece şikayetleri azaltır. Bir çok kişi doktorun verdiği tavsiyelere uyararak bu hastalıktan kurtulmuşlardır. Bu kişilerin şikayetleri ya tümüyle kaybolmuş yada hastalık dönem ve şiddeti azalmıştır. Hassas bağırsak hastalığının tehlikeli ve korkulu bir hastalık

olmadığının bilinmesi dahi Şikayetlerin daha kolayca kabul edilebilir olmasını sağlayacaktır.