**İrritabl (hasssas) Bağırsak Sendromu (IBS) Nedir?**

İrritabl bağırsak sendromu (IBS), kolonun (kalın bağırsağın bir parçası) fonksiyonel bir hastalığıdır. Semptomlar arasında kramplı karın ağrısı, şişkinlik, kabızlık ve / veya ishal yer alır. Sebepler tam olarak anlaşılmamıştır ve semptomlarına göre teşhis edilir. İnsanlar IBS'lerini diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri ile yönetir ve bazı ilaçlar da kullanılır. Bununla birlikte, bu kontrol edilebilen ancak iyileştirilemeyen kronik bir durumdur.

**İrritabl Bağırsak Sendromu Belirtileri**

IBS söz konusu olduğunda, bir dizi hoş olmayan bağırsak sorunu vardır. Semptomların yoğunluğu ve şiddeti kişiden kişiye değişmekle birlikte, en baskın semptomlardan bazıları şunlardır:

* Gaz
* Karın ağrısı
* Şişkinlik
* Dışkıda mucus (Vücudunuz öncelikle hassas dokularınızı ve organlarınızı korumak için ve bakteri, virüs veya mantarların neden olabileceği hasarı azaltmak için mukus kullanır. Mukus ayrıca mide asidine veya diğer potansiyel olarak zararlı sıvı veya tahriş edici maddelere karşı da koruma sağlayabilir. Dışkınızda mukusla karşılaşmanız her zaman endişe etmeniz gereken bir durum değildir. Çünkü dışkıdaki mukus varlığı yaygın olarak görülür. Sağlıklı olduğunuzda mukus tipik olarak berraktır ve bu yüzden fark edilmesi zordur. Bazen sarı ya da beyaz renkte mukusla da karşılaşabilirsiniz. Ancak dışkınızdaki mukusta gözle görülür bir artış tespit ettiğinizde tehlikeli durum oluşur.)
* Kabızlık
* İshal
* Mide bulantısı
* Kusma

Bazı insanların krampları bağırsak hareketi ile rahatlayabilir, ancak bazılarında kramplar olabilir ve dışkıyı atarken sorun yaşayabilir. IBS semptomlarının ciddiyeti değişir ve hafiften başlayarak ağır duruma gelebilir.

Dışkıda kan, ateş, kilo kaybı, kusma ve safrada sürekli ağrı IBS semptomları değildir ve başka bir sorunun sonucu olabilir. Bu semptomlardan herhangi birini yaşıyorsanız, hemen bir doktora görünmelisiniz. .

IBS, Crohn hastalığı veya ülseratif kolit gibi herhangi bir organik hastalığa veya herhangi bir bağırsak kanserine yol açmaz. Bununla birlikte, depresyon ve anksiyete gibi bazı akıl sağlığı sorunlarının olasılığını artırabilir.

**Nedenleri**

IBS'nin nedenleri hala belirsizdir. Sorunların bir kombinasyonu olabilir ve her kişide farklı faktörlerin getirdiği bir durum olabilir.

Fonksiyonel bir gastrointestinal bozukluk olarak, beyin ve bağırsağın nasıl etkileşimde bulunduğundaki sorunlardan kaynaklanıyor gibi görünmektedir. IBS'li bir kişide, kolondaki sindirilmiş yiyecekleri birlikte hareket ettiren kaslar, belirli uyaranlara veya tetikleyicilere son derece duyarlıdır. IBS'li kişiler, bağırsak hareketliliği, iç organ aşırı duyarlılığı, iltihaplanma ve bağırsak bakterilerinde farklılık gösterebilir. Bazen sindirim sisteminizdeki bir enfeksiyondan sonra IBS gelişir.

Erkeklerden iki kat fazla kadının IBS'si vardır ve adet döngüsü ile ilgili hormonlar tarafından tetiklendiği görülmektedir.

IBS teknik olarak stres veya güçlü duygulardan kaynaklanmasa da, bazı insanlar IBS semptomlarının ilk alevlenmesini hayatlarının bir akrabasının ölümü veya bir işin kaybı gibi stresli bir dönemde yaşarlar. Bu stresörler, durumu daha belirgin veya rahatsız edici hale gelene kadar şiddetlendirir.

IBS ailelerde görülme eğilimindedir, bu nedenle genetik bir yatkınlık iş başında olabilir. Araştırmacılar, hangi genlerin artan bir riske yol açabileceğini araştırıyorlar. Bu araştırma, IBS'de vücuttaki hangi süreçlerin düzensiz olduğuna dair ipuçları da verebilir.

Yiyecekler IBS'ye neden olmaz, ancak belirli yiyecekleri yemek ishal, şişkinlik veya ağrı semptomlarını tetikleyebilir. Bu "tetikleyici yiyecekler", kızartılmış yiyecekler veya alkol veya belirli gıda duyarlılıkları gibi genellikle rahatsız edici seçenekler olabilir.

**Teşhis**

IBS, bir dışlama tanısıdır; bu, teşhis edilmeden önce diğer hastalıkların ve enfeksiyonların ekarte edilmesi gerektiği anlamına gelir. Bu nedenle 1988'de bir grup doktor, IBS'yi daha doğru bir şekilde teşhis etmesine yardımcı olmak için kriterler tanımladı. Roma Kriterleri olarak bilinen bu kılavuzlar dizisi semptomların ana hatlarını belirler ve sıklık, süre gibi parametreleri uygular.

Örneğin, Roma Kriterleri, son üç ayda haftada en az bir gün semptomlarınız olduğunu ve semptomların ziyaretinizden en az altı ay önce başlamış olmasını şart koşmaktadır. Doktorlar artık bu kılavuzları kullanarak, IBS’yi daha doğru teşhis ederler.

Doktorlar, Roma Kriterlerini kullanmanın yanı sıra, semptomlara neden olan iltihap, enfeksiyon veya başka bir hastalık olmadığından emin olmak için genellikle birkaç test yapar.

Bu testler tipik olarak kan testlerini ve dışkıda gizli testleri içerir. Diğer olası testler arasında dışkı kültürleri, baryum lavmanları, sigmoidoskopi ve kolonoskopi yer alabilir.

Her şey dışlandıktan ve IBS teşhis edildikten sonra, hastalara tipik olarak üç farklı IBS tipinden biri teşhisi konur. Bunlar şunları içerir:

* İshal baskın (IBS-D)
* Kabızlık baskın (IBS-C)
* Karışık bağırsak alışkanlıkları (IBS-M) - yani değişen kabızlık ve ishal

**Tedavi**

Tipik olarak, tedavinin amacı ishal, kramp, ağrı veya kabızlık gibi rahatsız edici IBS semptomlarını azaltmaktır.

İlk adım, egzersiz gibi sağlıklı alışkanlıkları benimsemek, yeterince uyumak, stresi azaltmak ve sağlıklı bir diyet yemek dahil olmak üzere yaşam tarzı değişiklikleri yapmaktır. Bir yiyecek günlüğü, yiyecekleri tetiklemekten kaçınmanıza yardımcı olabilir.

Bir doktor tarafından reçete edilebilecek birkaç farklı ilaç türü vardır:

* Antispazmodikler: Karın ağrısı ve krampları gidermek için
* Antidiarealler: Bağırsak hareketliliğini yavaşlatmak ve ishali gidermek için
* Antidepresanlar: Ağrıyı azaltmak ve aynı anda var olan depresyon veya anksiyete semptomlarını gidermek için
* Antibiyotikler: İnce bağırsakta (SIBO) olası aşırı bakteri çoğalmasını hedefleyen özel tipler verilebilir.
* IBS'ye özgü ilaçlar: Bunlar arasında IBS-C için Amitiza (lubiprostone) ve Linzess (linaclotide) ve IBS-D.4 için Viberzi (eluxadoline) bulunur.

Reçetesiz satılan ilaçlar veya müshil, ishal önleyici veya bitkisel takviyeler gibi takviyeler kullanıyorsanız veya düşünüyorsanız, doktorunuzla konuştuğunuzdan emin olun.

IBS'li bazı kişiler, bilişsel davranış terapisi (CBT) ve hipnoz dahil olmak üzere alternatif terapilerle tıbbi planlarını tamamlar.

**Başa Çıkma**

IBS'nin neden olduğu ağrı ve rahatsızlığın yanı sıra, semptomlarla günlük bazda yaşamak bazen zor olabilir. Örneğin, sosyal ilişkilerinizi sık sık iptal etmeniz gerektiğinden suçluluk hissedebilirsiniz veya banyo sorunlarınız nedeniyle evinize bağlı hissediyorsanız kendinizi yalnız ve yalıtılmış hissedebilirsiniz.

Karşılaştığınız zorluklar ne olursa olsun, bu sorunları sağlıklı bir şekilde ele almanın yollarını aramak önemlidir.

IBS'li birçok insan yoga yapar, meditasyon yapar, egzersiz yapar ve tetikleyici gıdalardan arınmış bir diyet uygular. Maalesef, IBS'li tüm insanlar için işe yarayacak tek bir diyet yoktur, ancak yardımcı olabilecek bazı yönergeler vardır.

Bunlardan bazılarını hayatlarına dahil ederek, IBS'li insanlar, durumlarına rağmen genellikle mutlu ve üretken bir hayat yaşayabilirler.