IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Синдром раздраженного кишечника

Цель настоящего инфолиста – дать обзор сути синдрома раздраженного кишечника, а также рекомендации о том, как с ним справляться.

Суть синдрома раздраженного кишечника

Синдром раздраженного кишечника – наиболее распространенное болезненное состояние кишечника, которое может наблюдаться в каждой возрастной группе, как у женщин, так и у мужчин. Нередко синдром раздраженного кишечника начинается в молодом взрослом возрасте. Как правило, синдром раздраженного кишечника имеет хроническое течение. Данное заболевание не вызывает отклонений, определяемых с помощью исследований и анализов. Это функциональное нарушение толстого кишечника. Раньше это заболевание также называли «спастической кишкой» или «нервной диареей».

Почему возникает синдром раздраженного кишечника?

Причины синдрома раздраженного кишечника не очень ясны, однако считается, что в механизме его возникновения могут участвовать стресс, тревога, перенесенная кишечная инфекция, пищевая аллергия и/или непереносимость. Не исключено, что кишечник человека с этим заболеванием гиперчувствителен к определенному стимулу, что в повседневной жизни сложно доказать. Симптомы раздраженного кишечника часто возникают и в случае нерегулярного питания, при употреблении бедной клетчаткой пищи и при длительном приеме слабительных. Исследования показали, что нарушения общего физического и психического здоровья – важные факторы возникновения синдрома раздраженного кишечника.

Пищеварительный тракт – это система трубчатых органов, которые последовательно соединены, образуя т.н. «длинную трубку», начинающуюся ротовой полостью и заканчивающуюся задним проходом. Через органы пищеварительного тракта организм получает необходимые для жизни питательные вещества, минералы, витамины, воду и т.д. В желудочно-кишечном тракте пища под воздействием пищеварительных секретов расщепляется на подходящие для использования организмом строительный материал и «топливо». В тонком кишечнике всасываются расщепленные пищевые продукты, витамины и минеральные вещества. Всасывание жидкости происходит главным образом в толстом кишечнике. Содержимое кишечника плавно продвигается по кишечнику. При синдроме разраженного кишечника движение происходит хаотично, что и вызывает недомогание. Сокращение и расслабление в разных участках кишечника происходят неравномерно. Это может привести к возникновению спазмов. Если частота спазмов увеличивается, то возникает понос. Если спазмы становятся более редкими или нерегулярными, то возникает запор.

Признаки синдрома раздраженного кишечника

Главный симптом СРК – боль в нижней части живота, которая сопровождается измененной деятельностью кишечника.

Симптомы синдрома раздраженного кишечника:

- Боль в нижней части живота или чувство дискомфорта в животе, преимущественно спастического и переменного характера. Некоторые люди замечают, что эмоциональный стресс и питание вызывают или усиливают боль. Опорожнение кишечника часто облегчает боль. У женщин возможна связь с менструальным циклом.
- Измененная деятельность кишечника. Изменение кишечной деятельности – это второй основной симптом синдрома разраженного кишечника. Проблемой могут быть как понос, так и запор, либо перемежающийся характер кишечной деятельности.
-
    - При поносе дефекация происходит обычно в дневное время, а также преимущественно по утрам или после еды. Стул жидкий и учащенный. Дефекации часто предшествует чувство дискомфорта в нижней части живота, а также срочная потребность пойти в туалет. После дефекации может оставаться чувство неполного опорожнения кишечника. Около половины пациентов замечают в кале слизь. Понос во время сна в случае синдрома раздражения кишечника очень необычен.
    - Запор при синдроме раздраженного кишечника может присутствовать постоянно или периодически и длиться днями. Стул часто твердый и подобен овечьему калу.
    - Другие симптомы: боль, вызванная газами, вздутие живота.

У больных с синдромом раздраженного кишечника отсутствуют симптомы опасности, например, потеря веса, лихорадка, ночной понос, сопровождающееся анемией кровотечение из прямой кишки. В случае если ранее был диагностирован синдром раздраженного кишечника, но симптомы заболевания существенно изменились, следует обратиться к семейному врачу.

Диагностика синдрома раздраженного кишечника

Обычно к врачу пациент обращается тогда, когда недомогание начинает существенно влиять на его качество жизни. Поскольку для диагностики синдрома раздраженного кишечника не существует ни одного универсального теста, то применяются определенные диагностические критерии. Зачастую это заболевание невозможно диагностировать только на основании симптомов. При подозрении на синдром раздраженного кишечника следует исключить другие заболевания кишечника (опухоли, воспалительные заболевания кишечника, кишечную инфекцию и пр.). Поэтому в ходе опроса пациента уточняется течение заболевания и после этого индивидуально принимается решение о необходимости проведения дополнительных исследований.

Возможные исследования:

- Анализы крови (в том числе тесты на переносимость лактозы, целиакию и функцию щитовидной железы).
- Анализы кала.
- Колоноскопия (осмотр толстого кишечника с помощью эндоскопа) или ирригоскопия (контрастное рентгенологическое исследование толстого кишечника).
- Ультразвуковое исследование.
- Компьютерная томография.

Синдром раздраженного кишечника не вызывает отклонений в результатах исследований и анализов.

Лечение синдрома раздраженного кишечника

Лечение синдрома раздраженного кишечника индивидуальное. При лечении исходят из основных жалоб пациента: на боли в животе, понос или запор.

Важное место в лечении синдрома раздраженного кишечника занимает питание. Прежде всего рекомендуются уменьшенные приемы пищи регулярно и без спешки, а также пища с пониженным содержанием жира. Следует избегать алкоголя и кофеина, а также сладких, газированных и содержащих искусственные подсластители напитков. Необходимо ограничить употребление жевательной резинки и газообразующих продуктов. Газы вызывают, прежде всего, бобовые (например, бобы) и крестоцветные овощи (к примеру, капуста, брюссельская капуста, цветная капуста и брокколи). К тяжело перевариваемым продуктам относятся также лук, сельдерей, морковь, изюм, бананы, абрикосы, сливы, рожь и пшеница. Рекомендуется попробовать т.н. «исключающую диету», т.е. воздерживаться или полностью отказаться от продуктов, вызывающих симптомы. Часто бывает полезно вести пищевой дневник. Больному с запорами подходит пища, богатая клетчаткой, которая увеличивает объем каловых масс и ускоряет время их транзита в кишечнике. Жидкости рекомендуется употреблять 1,5-2 литра в день. Научная литература не приводит убедительных доказательств влияния лекарств растительного происхождения при синдроме раздраженного кишечника, однако считается, что некоторые специи и пряности все же могут облегчить спазмы и вздутие (например, ромашковый и мятный чаи, гвоздика, укроп и др.). Кроме того, нет точных сведений о том, оказывают ли пробиотики какое-либо позитивное воздействие на симптомы раздраженного кишечника.

Помимо рекомендаций по питанию врач может также назначить лекарства, которые облегчают симптомы, сопутствующие синдрому раздраженного кишечника (слабительные или закрепляющие препараты, лекарства, тормозящие кишечную моторику, антидепрессанты). Последние из них помогают повысить болевой порог и замедлить деятельность кишечника.

Некоторым пациентам помогает психологическая помощь (к примеру, поведенческая терапия, гипноз, участие в группах поддержки и т.д.).

Течение и прогноз синдрома раздраженного кишечника

Несмотря на то, что синдром раздраженного кишечника может вызывать существенное недомогание и эмоциональное напряжение, у большинства пациентов длительных и серьезных нарушений здоровья не возникает. Прежде всего, важно приспособиться к своему заболеванию, научиться контролировать его симптомы и знать, что оно не опасно для жизни. Это исключит проведение повторных и малоинформативных дополнительных исследований.

Если симптомы со временем изменятся, то может потребоваться проведение дополнительных исследований. У большинства больных симптомы синдрома раздраженного кишечника со временем не меняются – нет присоединения новых симптомов и усугубления имеющейся симптоматики.

Синдром раздраженного кишечника не влияет на продолжительность жизни.

ITK728
Данный информационный материал согласован 01.01.2026.