



Irritabel tarm

Når man plages med løs eller vekslende avføring, magesmerter og luftplager, og annen sykdom er utelukket, så har man irritabel tarm.

Tilstanden kalles også colon irritabile eller spastisk kolitt.

Hva skyldes det?

Det har de senere årene vært forsket mye på dette. Det man har funnet ut er at det dreier seg om ellers friske mennesker som har økt følsomhet for signaler fra mage tarm systemet, og som muligens også har endret bevegelses mønster i tarmene.

Slike endringer kan også være resultat av en slags overfølsomhet i nervesystemet som regulerer tarmbevegelsene. Dette nervesystemet finnes i tarmveggen.

Det har vært foreslått at tidligere hendelser i livet kan ha betydning for utviklingen av en slik overfølsomhet, men dette vet vi ennå ikke nok om. Psykiske faktorer spiller imidlertid ganske sikkert inn.

Hvem får det?

Man regner at rundt 15 prosent av befolkningen har slike fordøyelsesplager.

Kvinner rammes noe hyppigere enn menn, og plagene dukker gjerne opp i ung voksen alder,

men kan sees i alle aldre.

Hvilke symptomer gir det?

Løs, treg, eller vekslende avføring er det vanligste symptomet. Magesmerter opptrer ofte i forbindelse med avføring, og det blir gjerne bedre etterpå. Det er av og til slim på avføringen.

Plagene kan ledsages av oppblåsthet, og det er ganske typisk at pasientene har følelsen av at de ikke får tømt seg skikkelig når de er på do.

Er det noen risikofaktorer?

Vi kjenner ikke til spesifikke årsaksfaktorer, men tilstanden kan utløses av en vanlig tarminfeksjon i forbindelse med utelandsreise.

Når er det grunn til å søke lege?

Ved slike plager kan det også foreligge sykdom, og legeundersøkelse er derfor ofte nødvendig.

Dersom man er usikker er det bedre med et legebesøk for mye enn for lite. Dessuten kan det være god behandling å få avkreftet mistanken om alvorlig sykdom.

Signaler som i alle fall bør føre til legeundersøkelse er:

- blod i avføringen
- vekttap
- feber
- søvnproblemer om natten på grunn av tarmplager

Hvordan finner legen ut om jeg har irritabel tarm?

Ved å utelukke sykdom som forklaring på dine symptomer. Symptomenes art, lokalisasjon, og intensitet og din alder avgjør hvilke undersøkelser som er nødvendig.

Hva er behandlingen?

Først og fremst må legen forklare pasienten hva dette betyr, og enda mer vesentlig hva det ikke betyr. Volumøkende avføringsmidler har ofte god effekt.

Man skal være varsom med medikamenter som demper symptomene fordi pasientene forøvring vanligvis er friske.

Hvilke utsikter har jeg, blir jeg frisk igjen?

Leveutsiktene er de samme som for den friske befolkningen forøvrig.

Plagene har ofte et svingende forløp med symptomfrie perioder innimellom, og kan godt

forsvinne helt. Noen pasienter plages imidlertid mer eller mindre hele livet gjennom.

Hva kan jeg gjøre selv for å bli bedre?

Du bør sørge for legeundersøkelse slik at du unngår unødig engstelse for alvorlig sykdom. Mange pasienter blir dessuten bedre når de bruker volumøkende midler, enten de har løs, vekslende eller treg avføring.

Man bør også tilstrebe regelmessige spise og toalettvaner. Det er enkelte praktiske råd som forøvrig kan gis.

Ømfintlighet for melkesukker er ikke uvanlig, og en kan forsøke å eliminere melkeprodukter i noen uker for å se om det bedrer situasjonen. Husk at ost og sjokolade er melkeprodukter. Hvis det ser ut til å hjelpe finnes det tester som kan avgjøre hvorvidt du fordøyer melkeproduktene normalt. Vær forsiktig med fet mat.