



Irritabel tarm

Irritabel tarm er den vanligste kroniske tarmsykdommen i vår del av verden. Om lag en halv million norske kvinner og menn lider av denne tilstanden. Flere kvinner enn menn er rammet. Plagene begynner som regel i ungdomsårene eller ung voksen alder.

Symptomer

Hovedsymptomene er magesmerter, oppblåst mage, forstoppelse og diaré. Smertene avtar gjerne etter toalettbesøk. Intensiteten i plagene varierer over tid og fra person til person. Forut for en forverring får man gjerne hyppigere eller sjeldnere avføring, og den kan endre konsistens. Mange sliter i tillegg med kvalme, tretthet, rygg smerter, hyppig vannlating og smerter ved samleie eller under menstruasjon. Ofte er symptomene tilstrekkelige til å stille diagnosen, men det er viktig å få utelukket at det foreligger en annen sykdom hvis man i tillegg blør fra endetarmen, har lav blodprosent, vekttap, nære slektninger med tarmkreft eller symptomene første gang oppstår etter 45-års alder. Ved mistanke om irritabel tarm finner man vanligvis ikke noe galt selv ved iherdige undersøkelser.

Årsaker

De siste årene har man fått økt innsikt i årsakene til denne lidelsen. Etter det man vet i dag skyldes plagene et samspill av en rekke faktorer. Kaffe, kunstige søtningsstoffer, sukker og fiber kan øke symptomene hos noen. Stress, antibiotika, betennelsesdempende legemidler og det mykgjørende avføringsmiddelet laktulose kan også forverre plagene. Man vet at tarmbevegelsene hos personer som har irritabel tarm er mindre smidige enn normalt, og at

dette kan forårsake knipsmerter. Smertene skyldes også at nervesystemet i tarmen er mer utviklet hos mennesker med irritabel tarm, og at de i større grad enn andre oppfatter smerter fra denne delen av kroppen. Medfødte arvelige egenskaper ser ut til å spille en rolle. Psykiske faktorer påvirke hvordan den enkelte forholder seg til plagene. Irritabel tarm er forekommer ikke sjelden sammen med andre lidelser som hodepine, fibromyalgi og kronisk tretthetsyndrom

Tiltak

Mange synes at det hjelper å få en forklaring på symptomene og få bekreftet at de ikke har en livstruende sykdom. Dernest har en del nytte av å gjøre endringer i kostholdet. Hvilke andre tiltak som lindrer varierer, så den enkelte må prøve seg fram. Legemiddelet Imodium kan være til hjelp for de som er plaget med løs avføring. Legemidler av typen tricycliske antidepressiva kan også begrense symptomene hos de som har løs avføring og knipsmerter. Hvis avføringen er hard, kan en liten dose med det avførende middelet Toilax være gunstig. Ved kronisk forstoppelse kan ekstra fibertilskudd gjøre avføringen mykere, men kan hos enkelte samtidig forårsake noe magesmerter. Forskningsresultater tyder for øvrig på at tilskudd av snille tarmbakterier, såkalte probiotika, kan være til hjelp.

Kilde: British Medical Journal