

Irritabel tarm

Hvad er irritabel tarm?

Irritabel tarm skyldes en forstyrrelse i tarmens funktion. Tilstanden opstår ofte i børnealderen eller i den unge voksenalder.

Hvad er årsagerne til irritabel tarm?

Årsagen er ukendt. Men man antager, at tilstanden medfører en øget følsomhed i tarmen for ydre påvirkninger eller for komponenter i fødevarer. Den øgede følsomhed giver sig udslag i øget muskelaktivitet i tarmvæggen, og ofte en uhensigtsmæssig tarmaktivitet. Det kan føre til luftansamlinger, løs mave eller træg mave.

Nedenstående faktorer øger risikoen for at udvikle irritabel tarm:

- Vestlig livsstil dvs. (for lidt fibre, for meget fedt og sukker), mangel på motion
- Ændret mønster for tarm-bevægelser og nervesystemet i tarmen
- Øget følsomhed for smerter fra tarmen
- Ændret opfattelse af smerter fra tarmen (hjerne-tarm-aksen: udveksling af signaler)
- Genetisk baggrund
- Psykiske faktorer som angst, stress, humørsvingninger
- Tarminfektioner
- Seksuelt misbrug

Hvad er symptomerne på irritabel tarm?

Symptomerne er perioder med smerter og ubehag i maven sammen med forstyrrelser af afføringsmønsteret. Mønsteret varierer fra person til person - og over tid. Det typiske er en vekslen mellem diaré og forstoppelse. Slim i afføringen forekommer hyppigt. Luftgener er ofte udtalte.

Mange klager over, at maven bliver udspilet i løbet af dagen. Der er ofte en sammenhæng mellem luftgener og mavesmerter i den forstand, at smerterne forsvinder eller mindskes ved luftafgang.

10-15% af befolkningen har i perioder symptomer på irritabel tarm. Men langt fra alle får så mange gener, at de opsøger læge.

Hvordan stilles diagnosen irritable tarm?

Symptomerne på irritable tarm kan meget nemt forveksles med symptomerne på nogle andre tarmsygdomme. Derfor vil man ofte forsøge at udelukke, at der foreligger betændelser eller andre sygdomme i tarmen med f.eks. kikkertundersøgelser, og måske også pusteprøver for intolerans af nogle stoffer som laktose, fruktose, sorbitol osv. Gluten-allergi kan også forveksles med irritable tarm. Forskning har også vist at symptomer på irritable tyktarm også er forenelig med en skjult forstoppelse, som kan påvises ved en undersøgelse af passagetid og ophobning af afføring i tyktarmen. Der er således en forbindelse mellem irritable tyktarm og forstoppelse

Blodprøverne er normale ved irritable tarm men kan bruges til at udelukke andre sygdomme.

Hvordan behandles irritable tarm?

Det vigtigste er at udelukke andre sygdomme. Hos de fleste er dette tilstrækkelig "behandling". Kendskab til tilstanden fjerner bekymringen for alvorlig sygdom, hvilket ofte er den vigtigste årsag til, at tilstanden bliver ved med at være generende.

Fiberrig kost og regelmæssige afføringsvaner vil kunne bedre forstoppelsen. Ekstra fibertilskud kan dog øge luftgenerne hos enkelte personer. Man bør holde sig fra mad, som man mener kan give gener.

Afføringsmidler bør bruges så lidt som muligt, med undtagelse af de såkaldte bulkmidler (fiberprodukter) som blødgør og øger mængden af afføring.

Patienter med irritable tarm og diaré kan få gavn af medikamenter som nedsætter fremdriften/peristaltikken i tarmen. Nyere studier viser også, at lav "FODMAPs" (Fermentable Oligo-, Di- Mono-saccharides And Polyoles) diet kan medvirke til at lindre de symptomer, der opstår, når tarmen er irriteret.

Patienter med irritable tyktarm og forstoppelse kan få stor hjælp af den nye lægemiddel Constella. For yderligere informationer om Constella skal du enten tale med mig eller din egenlæge.

Psykoterapi, f.eks. kognitiv terapi, hypnoterapi og psykodynamisk terapi eller mindfulness meditation, kan i nogle tilfælde være effektiv.

Prognosen?

Tilstanden er helt ufarlig. Men den er ofte kronisk og tilbagevendende. Personer med irritable tarm har ikke forhøjet risiko for at udvikle andre sygdomme, specielt ikke

forhøjet risiko for kræft i tyktarmen. Det er ingen kendte komplikationer til denne tilstand.