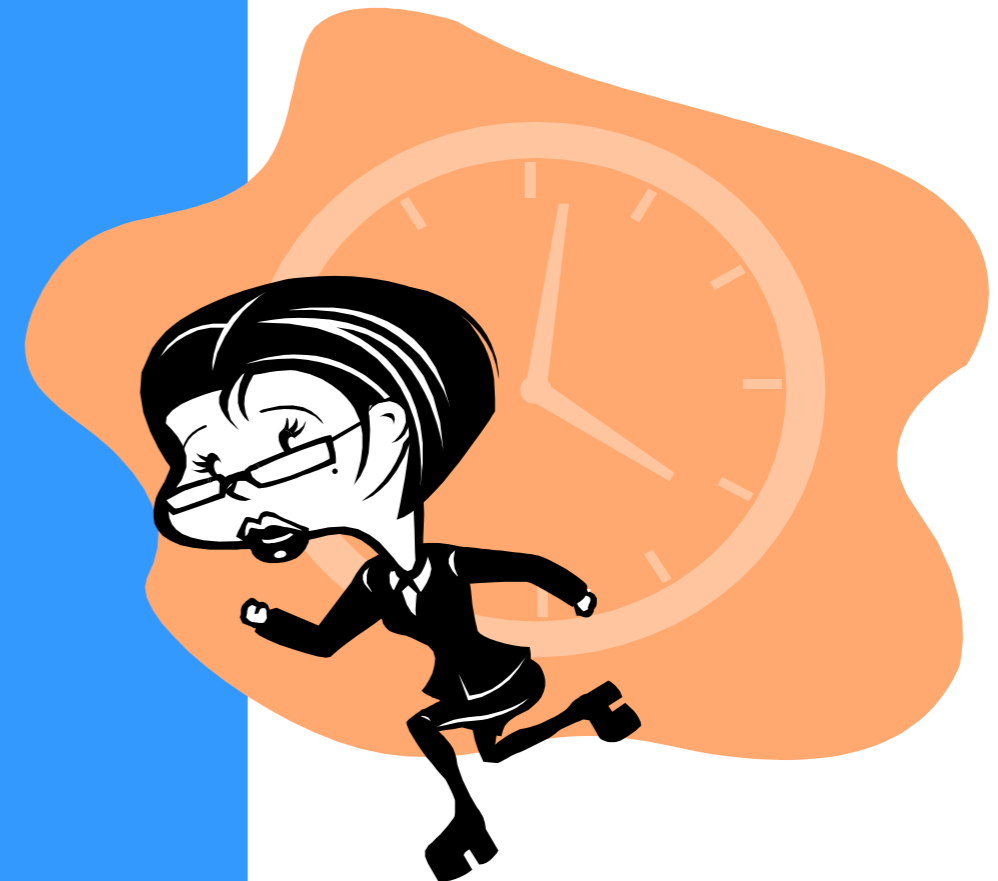




ÄRTYVÄ SUOLI



Lapuan kaupungin terveystakeskus

Potilasohjeet 5/2015 MK / HH / ML

Sairaalanlie 3
62100 Lapua

Puh. (06) 4384 844
poli.tk@lapua.fi

ÄRTYVÄ SUOLI -OIREYHTYMÄ

(= irritable bowel syndrome, IBS)

Kyseessä on yleinen toiminnallinen suolistovaiva, jota esiintyy noin 20% länsimaisesta väestöstä. Ärtynyt suoli on pikemmin vatsan toimintaan liittyvä **ominaisuus**, kuin sairaus. Vaiva on kiusallinen, mutta ei onneksi vaarallinen. Siihen ei liity vaikeita sairauksia, eikä se lyhennä elinikää. Vaiva on erityisen yleinen niillä joiden elämä on kiireistä ja ruokailuajat epäsäännölliset. Naiset kärsivät vaivasta miehiä useammin.

OIREET

Tyypillistä on oireiden vaihtelu ja kausiluonteisuus; välillä ulosteet ovat löysiä, välillä taas on ummetusta tai vatsakipua. Oireille on tyypillistä, että ne pysyvät välillä poissa ja ilmaantuvat taas uudelleen. Seuraavassa ärtyvän suolen tyypilliset oireet.

- **Vatsakipu**

Kipua voi tuntua eri puolilla vatsaa, mutta usein se paikantuu vasemmalle tai oikealle ylävatsalle, jossa paksusuoli tekee jyrkän mutkan. Kivun voimakkuus vaihtelee. Yöllä ja aamun ensimmäisinä tunteina kipua ei yleensä tunnu. Ruokailun jälkeen vatsa saattaa turvota ja suolen supistelu aiheuttaa vatsakipua. Ulostaminen voi helpottaa kipua.

- **Vatsan turvotus ja ilmavaivat**

Vatsa turpoaa ja suoli ”kurisee”, suolikaasun määrä vaihtelee.

- **Suolen toiminnan häiriö**

Suolen toiminnassa on yleensä muutoksia; välillä ulosteet voivat olla löysiä ja välillä taas on ummetusta. Usein on tunne, että suoli ei tyhjene kunnolla ulostaessa. Uloste voi olla ”papanamaista” ja limaneritys suoletta lisääntyä.

- **Muut oireet**, joita saattaa esiintyä ovat esimerkiksi närästys, pahoinvointi, lihaskipu, virtsaamisoireet, väsymys ja päänsärky.

OIREIDEN SYY

Tarkkaa syytä ei tiedetä, mutta epäillään, että vaivasta kärsivän suoli on herkkempi supistelemaan ja suolen venyttäminen aiheuttaa herkemmin kipua. Suolen herkkään reagoimiseen on havaittu olevan perinnöllistä alttiutta.

Psyykkiset tekijät kuten jännittyneisyys ja hermostuneisuus vaikuttavat oireisiin. Myös kiire ja stressaava elämäntapa ja masennus liittyvät usein oireisiin.

HELPOTUSTA OIREISIIN

Parantavaa hoitoa ei ole, mutta välttämällä oireita aiheuttavia ruoka-aineita sekä noudattamalla terveellisiä elintapoja voitte saada oireisiinne helpotusta. Niihin kuuluvat säännöllinen ruokailu ja liian pitkien ateriavälien välttäminen, kuitupitoinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja riittävä uni.

Ruoka-aineiden vaikutus oireisiin on hyvin yksilöllistä, joten yleisiä ruokavalio-ohjeita ei ole. Kokeilemalla eri vaihtoehtoja voitte löytää oireita aiheuttavat ruoat ja välttää niitä.

Oireita saattavat lisätä:

Tuoreet hiivalla kohotetut leivonnaiset, ruisleipä, laktoosi, fruktoosi, sorbitoli, ksylitoli, runsas sokerin käyttö, palkokasvit, kaali, lanttu, nauris, sipulit, paprika, sienet, omena, hiilihappoiset juomat, alkoholi, kofeiinipitoiset juomat, rasvaiset ruoat ja voimakkaat mausteet. Tupakointi, purukumin pureskelu ja ruoan hotkiminen lisäävät nielyn ilman määrää ja voivat näin ollen myös lisätä oireita.

Vatsavaivoja voitte helpottaa kuitupitoisella ruoalla sekä riittävällä nesteiden nauttimisella. Kuitua lisätään ruokavalioon vähän kerrallaan niin, että vatsa tottuu niihin. Runsas kuitumäärä varsinkin leseinä saattaa aiheuttaa aluksi ilmavaivoja, turvottelua ja vatsakipua. Keitettyinä vihannekset sopivat vatsalle yleensä paremmin.

Runsaskuituinen ja vähärasvainen ravinto, riittävä neste, liikunta, riittävä uni ja liiallista stressiä kaihtava elämäntyyli auttavat vatsaa toimimaan hyvin.

LÄÄKEHOITO

Varsinaista parantavaa lääkitystä ärtyvän suolen oireyhtymään ei ole. Mikäli elämäntapamuutokset eivät auta oireisiinne, voitte kokeilla seuraavia apteekista saatavia reseptivapaita lääkkeitä.

- **Lääkekuituvalmiste** (ns.bulk-laksatiivi, esim. VI-Siblin®), joka tasapainottaa vatsan toimintaa vaikuttamalla sekä kovaan, että löysään vatsaan.
- **Loperamidi** (Imodium®, Imocur®) tarvittaessa ripulin hoitoon.
- **Dimetikoni** (Cuplaton®, Minifom®) ilmavaivojen helpottamiseksi.

Mikäli suolen kouristelu on kivuliasta, voi lääkäri tarvittaessa määrätä suolta rentouttavaa lääkettä.