

SPASTİK KOLİT

written by Dr. Aydoğan Lermi

Spastik kolon; irritable barsak sendromu; IBS; Irritable kolon:

Spastik kolit sık görülen bir barsak hastalığıdır. Kadınlarda erkeklerden 2 kat daha sık görülür, hastalık erişkin yaşların başlarında başlar, hayat boyu sürer, zaman zaman şiddetlenir. Spastik kolit çok şikayeteye yol açsa da bağırsaklarda iltihaplanmaya ve ciddi yan etkilere yol açmaz.

Spastik kolitin sebebi bilinmemektedir. Kalın bağırsakların aşırı kasılmaları sonucu spasm atakları görülür. Kalın bağırsaklar ruhsal durumlara, gerginliklere, strese, gıda ve ilaçlara karşı aşırı derecede hassastır ve şiddetle kasılır. Bu kasılmalar kramp tarzında karın ağrularına neden olur. Kramplar bazen ishal bazende kabızlıkla sonuçlanır. Hastalık gastro enterit gibi barsak iltihaplarından sonra daha sık görülür. Arada iyilik dönemleri vardır. Bazı besinler şikayetleri artıracaktır.

Spastik kolit kimlerde görülür?

Hastalık:

- Kadınlarda,
- Ailede spastik kolit olanlarda,
- Genç erişkinlerde,
- Stres, Depresyon, Anksiyete gibi olanlarda daha sık görülür.

Spastik kolit belirtileri nelerdir?

Spastik kolit hastalarında kramp tarzında karın ağruları ile birlikte ishal veya kabızlık atakları görülür (bunlardan yalnızca biri tabloya hakimdir). En sık görülen şikayetler:

- Kramp tarzında karın ağruları,
- İshal (kansız, mukuslu),
- Kabızlık (parça parça, topaklar şeklinde, keçi pisliği gibi),
- Dışkı ile birlikte mukus çıkması,
- Aşırı gaz,
- Şişkinlik,
- Bulantı,
- Karında guruldama,

Tuvaletten sonra rahatlama olur ancak kısa süre sonra şikayetler yeniden başlar. Şikayetler stres altında, adet dönemlerinde, aşırı yemekle, yağlı yemekle artar.

Spastik kolit teşhisi nasıl konur?

Spastik kolit için özel bir test yoktur. Hastalık şikayetler ve fizik muayene bulguları ile teşhis edilir. Altta başka hastalıkların olmadığını göstermek için testler yapılır. Dışkı testleri, kan sayımı, sedimantasyon, ve kolonoskopi testleri ile barsağı görmek gereklidir.

Spastik kolit tedavisi:

Spastik kolitin özel bir tedavisi yoktur. Amaç iyilik dönemlerini uzatmak ve şikayetleri kontrol altına

almaktır.

Tedavide birinci basamak diyet değişiklikleridir. Diyet günlüğü tutmak ve şikayetleri arttıran gıdaları bulmak gereklidir. Gıda alerjiniz olabilir testlerinizi yapın. Diyet değişikliklerinizi teker teker yaparak sonuçlarını not edin.

- Aşırı yağlı,
- Baharatlı,
- Çiflik ürünleri, süt,
- Soğan, kabak, lahana, nohut, bulgur, mercimek, fasulye, çerez gibi gaz yapan gıdalar,
- Alkol, kafein, kola ve gazlı içecekler, taze meyve suları gibi şikayetleri arttıran gıdalardan uzak durunuz.

Spastik kolit şikayetlerini azaltmak için :

- Günde altı öğün beslenin,
- Az ve küçük öğünlerle beslenin,
- Bol lifli gıdalar alın,
- Bol sulu gıdalar alın,
- Yavaş çiğneyin, Yutarken hava yutmayın,
- Bol su için,
- Sebze ağırlıklı beslenin,
- Izgara gıdalar tüketin,
- Stresinizi kontrol edin, stresle mücadele etmenin yolunu bulun,
- Doktorunuzun verdiği ilaçları kullanın.

Spastik kolitte ilaç tedavisi:

Spastik kolit tedavisinde

- Spazm çözümü,
- Ağrı kesici,
- İshal kesici,
- Gaz giderici,
- Anti depresan,
- Diyetteki lifi artırcı,
- Stres azaltıcı ilaçlar kullanılabilir.

Egzersiz, hayat tarzı değişiklikleri, biyofeedback, yoga ve rahatlama teknikleri spastik kolit tedavisinde başvurulabilecek diğer yöntemlerdir.

Referanslar :

1. American College of Gastroenterology

<http://www.acg.gi.org/>

2. American Gastroenterological Association

<http://www.gastro.org/>

3. Irritable Bowel Syndrome Association

<http://www.ibsassociation.org/>

4. Health Canada

http://www.hc-sc.gc.ca/index_e.html/

5. Irritable Bowel Syndrome Association

<http://www.ibsassociation.ca/>

6. Acidophilus and other probiotics. EBSCO Natural and Alternative Treatments website. Available at: <http://www.ebscohost.com/thisTopic.php?marketID=15topicID=114> . Updated June 2008. July 15,

2008.

7. Conn HF, Rakel RE. *Conn's Current Therapy*. Philadelphia, PA: WB Saunders Co; 2001.
8. Drossman DA. Treatment for bacterial overgrowth in the irritable bowel syndrome. *Ann Intern Med*. 2006;145:626-628.
9. Griffith HW. *Griffiths 5-Minute Clinical Consult*. Baltimore, MD: Lippincott Williams Wilkins; 1999.
10. Halvorson HA, Schlett CD, Riddle MS. Postinfectious irritable bowel syndrome—a meta-analysis. *Am J Gastroenterol*. 2006;101:1894-1899.
11. Irritable bowel syndrome. American Society of Colon and Rectal Surgeons website. Available at: <http://www.facs.org/>. Update October 2007.
12. Irritable bowel syndrome. EBSCO DynaMed website. Available at: <http://www.ebscohost.com/dynamed/what.php>. Updated December 2008.
13. Irritable bowel syndrome (IBS). EBSCO Health Library website. Available at: <http://www.ebscohost.com/thisTopic.php?marketID=15topicID=81>. Updated July 2008.
14. Irritable bowel syndrome. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases website. Available at: <http://www.niddk.nih.gov/>. Update September 2007.
15. Murch S. Allergy and intestinal dysmotility—evidence of genuine causal linkage? *Curr Opin Gastroenterol*. 2006;22:664-668.
16. Rubin G, De Wit N, Meineche-Schmidt V, Seifert B, Hall N, Hungin P. The diagnosis of IBS in primary care: consensus development using nominal group technique. *Family Practitioner*. 2006;23:687-692.
17. Sleisenger MH, Fordtran JS, Feldman M, Scharschmidt B. *Sleisenger Fordtrans Gastrointestinal and Liver Disease*. 6th ed. Philadelphia, PA: WB Saunders Co; 1998.
18. Talley NJ, Boyce PM, Jones M. Is the association between irritable bowel syndrome and abuse explained by neuroticism? A population based study. *Gut*. 1998;42: 47-53.
19. Yan F, Polk DB. Probiotics as functional food in the treatment of diarrhea. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*. 2006;9:717-721.
20. 9/26/2006 DynaMeds Systematic Literature Surveillance DynaMeds Systematic Literature Surveillance : Mueller-Lissner S, Tytgat GN, Paulo LG, et al. Placebo-and paracetamol-controlled study on the efficacy and tolerability of hyoscine butylbromide in the treatment of patients with recurrent crampy abdominal pain. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*. 2006;23:1741-1748.
21. 4/10/2007 DynaMeds Systematic Literature Surveillance DynaMeds Systematic Literature Surveillance : US Food and Drug Administration. FDA announces discontinued marketing of GI drug, Zelnorm, for safety reasons [press release]. March 30, 2007. US Food and Drug Administration website. Available at: <http://www.fda.gov/bbs/topics/NEWS/2007/NEW01597.html>.
22. 1/6/2009 DynaMeds Systematic Literature Surveillance DynaMeds Systematic Literature Surveillance : Ford AC, Talley NJ, Spiegel BM, et al. Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2008;337:a2313.
23. 10/9/2009 DynaMed Systematic Literature Surveillance DynaMeds Systematic Literature Surveillance : Lee S, Wu J, Ma YL, Tsang A, Guo WJ, Sung J. Irritable bowel syndrome is strongly associated with generalized anxiety disorder: a community study. *Aliment Pharmacol Ther*. 2009;30(6):643.
24. 11/4/2009 DynaMed Systematic Literature Surveillance DynaMeds Systematic Literature Surveillance : Ford AC, Brandt LJ, Young C, Chey WD, Foxx-Orenstein AE, Moayyedi P. Efficacy of 5-HT3 antagonists and 5-HT4 agonists in irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. *Am J Gastroenterol*. 2009;104(7):1831-1843.
25. 1/11/2010 DynaMeds Systematic Literature Surveillance DynaMeds Systematic Literature Surveillance : Wittmann T, Paradowski L, Ducrotté P, Bueno L, Andro Delestrain MC. Clinical trial: efficacy of alverine citrate/simeticone combination on abdominal pain/discomfort in irritable bowel syndrome: results of a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther*.

2009 Dec 10. [Epub ahead of print]

26. 7/16/2010 DynaMeds Systematic Literature Surveillance DynaMeds Systematic Literature Surveillance : Dorn SD. Systematic review: self-management support interventions for irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther.* 2010 May 22. [Epub ahead of print]

27. 1/14/2011 DynaMeds Systematic Literature Surveillance DynaMeds Systematic Literature Surveillance : Pimentel M, Lembo A, Chey WD, et al. Rifaximin therapy for patients with irritable bowel syndrome without constipation. *N Engl J Med.* 2011;364(1):22