

Синдром раздраженного кишечника (СРК)

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With irritable bowel syndrome, or IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon overreacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol, caffeine and stress. It is seen in men and women but it is more common in women, and it often occurs in people under age 45.

Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

При синдроме раздраженного кишечника повышается чувствительность ободочной кишки. Кишечник остро реагирует на лекарства, шоколад, молочные продукты, алкоголь, кофеин и стресс и пр. СРК наблюдается у мужчин и женщин, но чаще встречается у женщин. Средний возраст заболевших — до 45 лет.

Симптомы СРК

- Спазмы и боль в животе
- Повышенное газообразование
- Вздутие живота
- Запор
- Понос
- Слизь в каловых массах

Лечение

СРК зачастую диагностируют в ходе обследований на другие заболевания, например во время:

- Медицинского осмотра
- Лабораторных анализов крови и кала
- Обследования внутренней поверхности кишечника

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS.

You may need to:

- Avoid the medicines, food and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Возможно, потребуется время, чтобы определить, какое лечение лучше всего подходит именно вам. Рекомендации:

- Избегайте стресса, лекарств и продуктов, усугубляющих симптомы.
- Принимайте пищу с высоким содержанием клетчатки: пшеничные отруби, хлеб и крупы из необработанного зерна, горох и бобы, орехи, свежие фрукты и овощи.
- Принимайте лекарства для уменьшения кишечных спазмов.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.