



Irritabel tarmsyndrom (IBS)

Pasientrettet gruppeundervisning

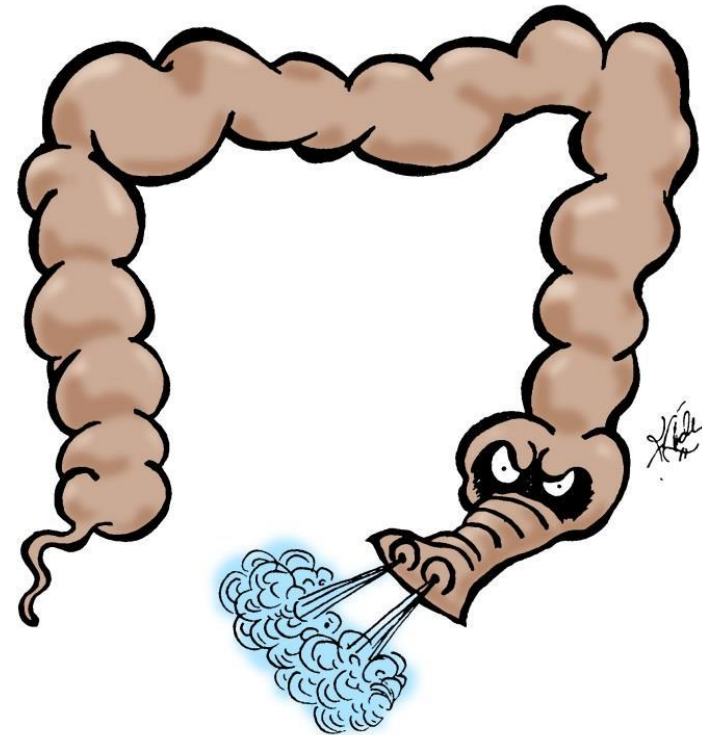
2024



Målsetting IBS - gruppeopplæring



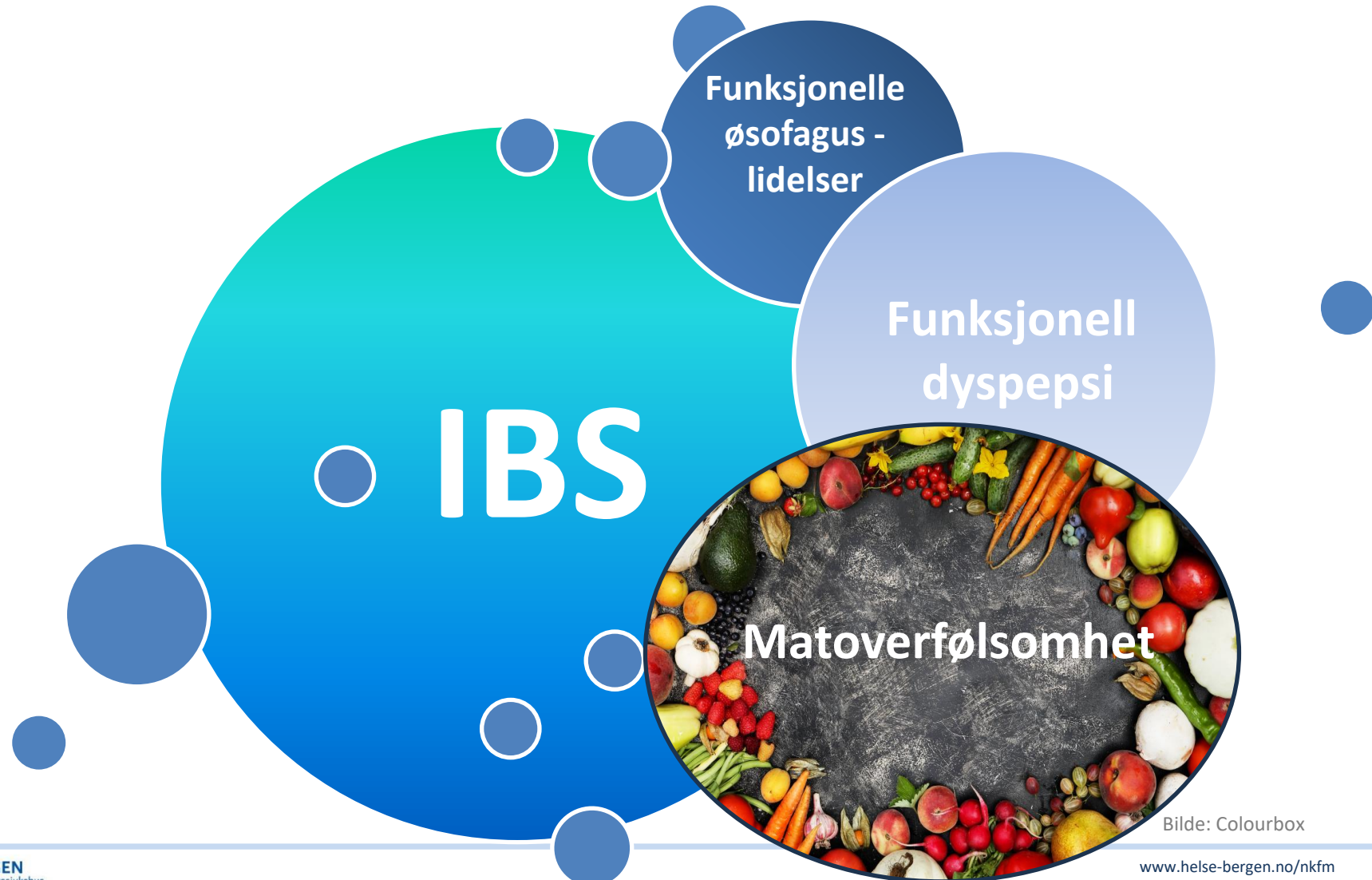
- Økt forståelse og kunnskap for sykdommen
- Mulighet for bedre mestring av kroniske/tilbakevendende plager. Hjelp til selvhjelp
- Økt trygghet
- Bidra til å bli friskere
- Lære av hverandres erfaringer



Agenda

- Sykdomslære og forekomst
- Symptomer
- Årsak
- Behandling/mestring
- Utsikter

Funksjonelle tarmlidelser



Hva er egentlig IBS?

- Sammensatt tilstand som gir magesmerter
- Sammenheng mellom magesmerter og endring i avføringsmønster - løst eller fast
- Langvarige (over 6 mnd) problemer
- Ukentlige plager

Ulike typer IBS

- IBS-C: Hovedsakelig forstoppelse
- IBS-D: Hovedsakelig diare
- IBS-M: Vekslende type

- Mange pasienter veksler mellom gruppene

Bristolskala for avføringstyper

Type 1		Separate, harde klumper som ligner på nøtter
Type 2		Pølseform, men med klumper
Type 3		Ligner en pølse, med sprekker på overflaten
Type 4		Ligner en pølse eller slange, smidig og myk
Type 5		Myke klumper med skarpe kanter (lett å få ut)
Type 6		Grøtaktige klumper med ujevne kanter, istykkerrevne småbiter
Type 7		Vandig uten klumper. Helt flytende.

IBS - forekomst

- 10-(20) % av befolkningen er rammet
- Gjelder halvparten av de som kommer med mageplager til fastlegen
- Flere kvinner enn menn (ca. 2:1)

Typiske symptomer ved IBS

- Smerter som bygger seg opp til avføringstrang, bedring etter toalettbesøk
- Ofte etter måltid
- Følelse av inkomplett tømning
- Oppblåsthet/luft i magen
- Løpe på do rett etter måltid
- Forverring ved stress
- IKKE om natten

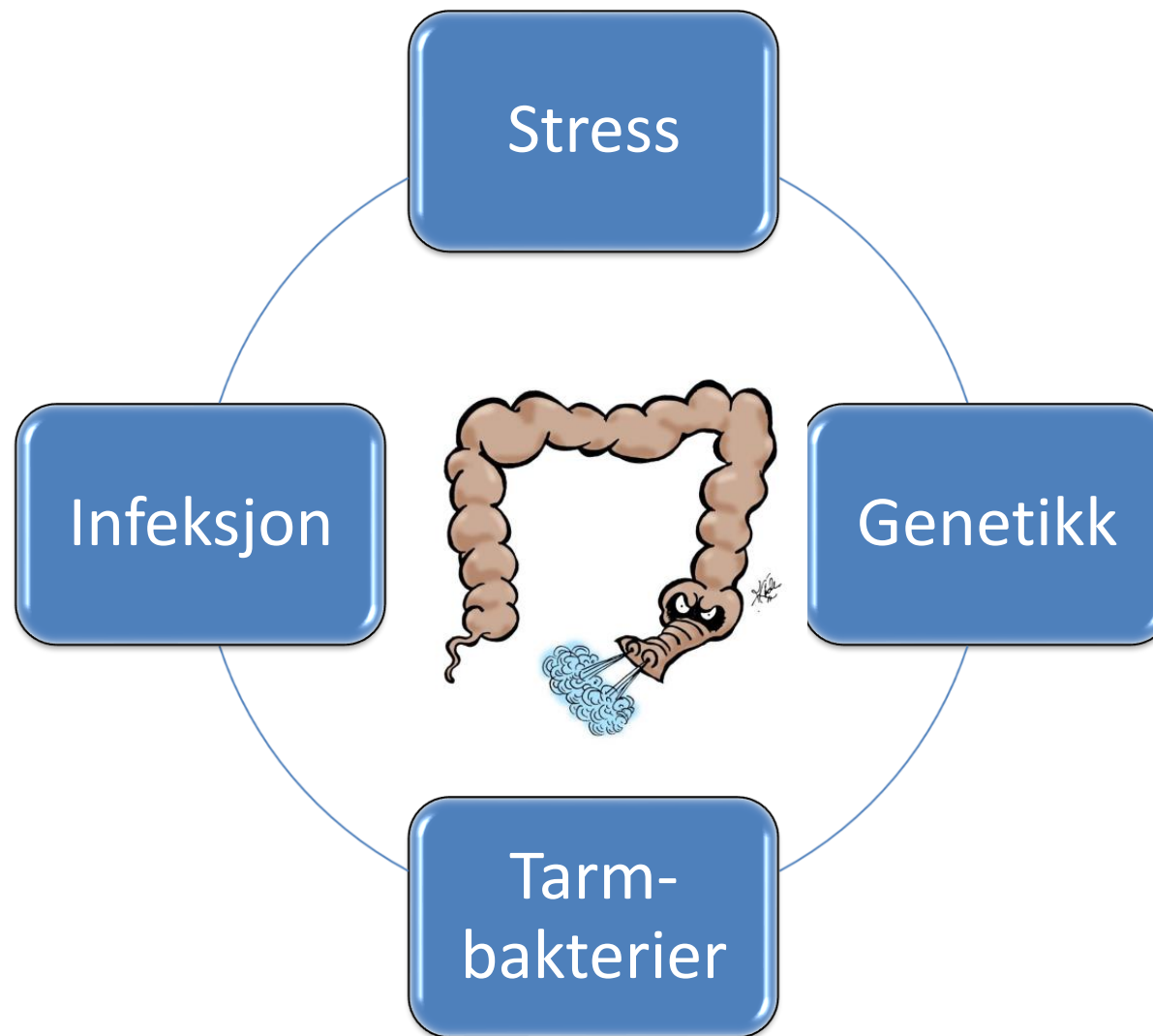


Bilde: Colourbox

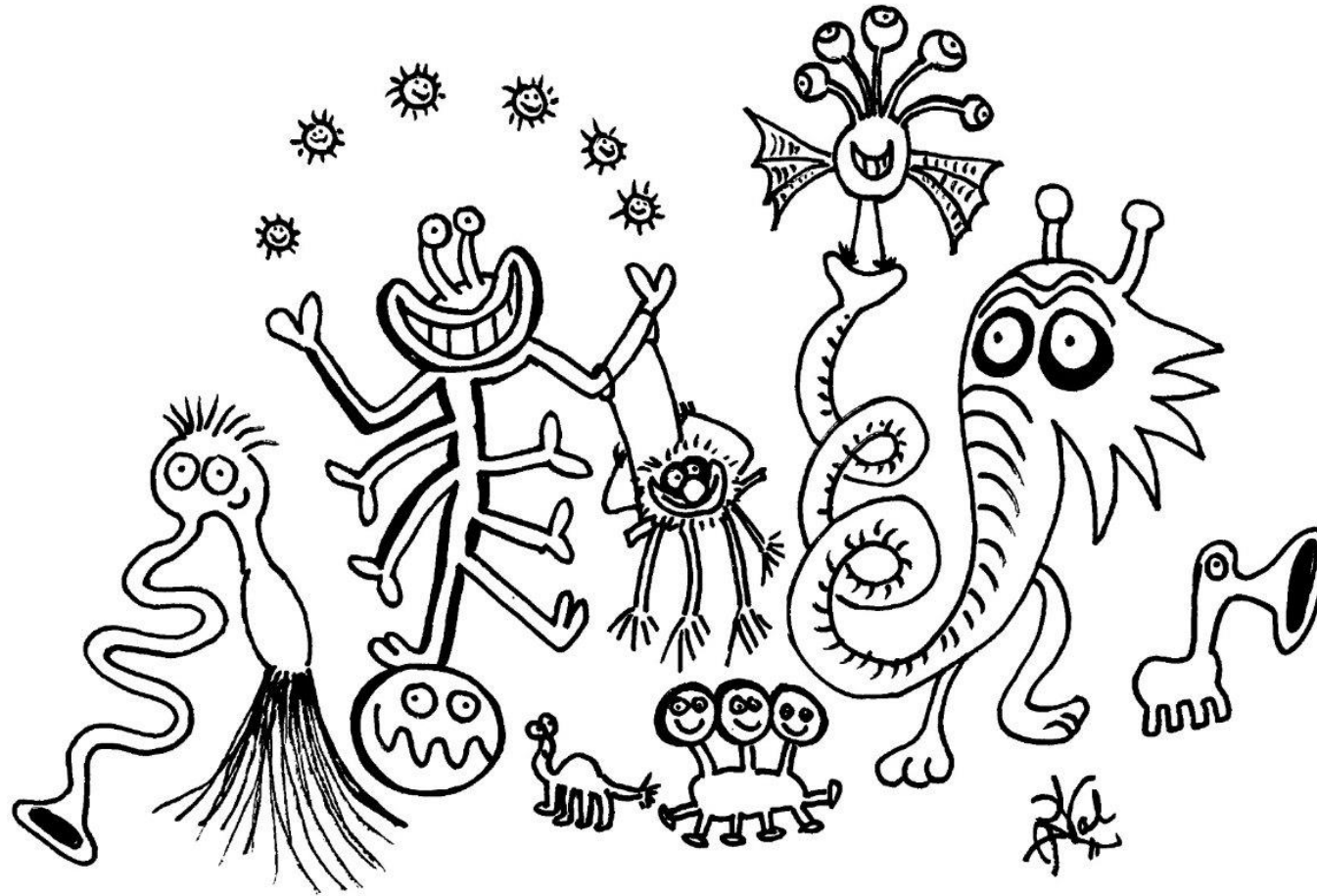
Andre plager ved IBS

- Muskelsmerter, ryggplager, hodepine
- Hyppig vannlatning
- Halsbrann
- Smerter ved samleie
- Tretthetsfølelse
- Migrene
- Pustebesvær
- Depresjon eller angst
- Frysning

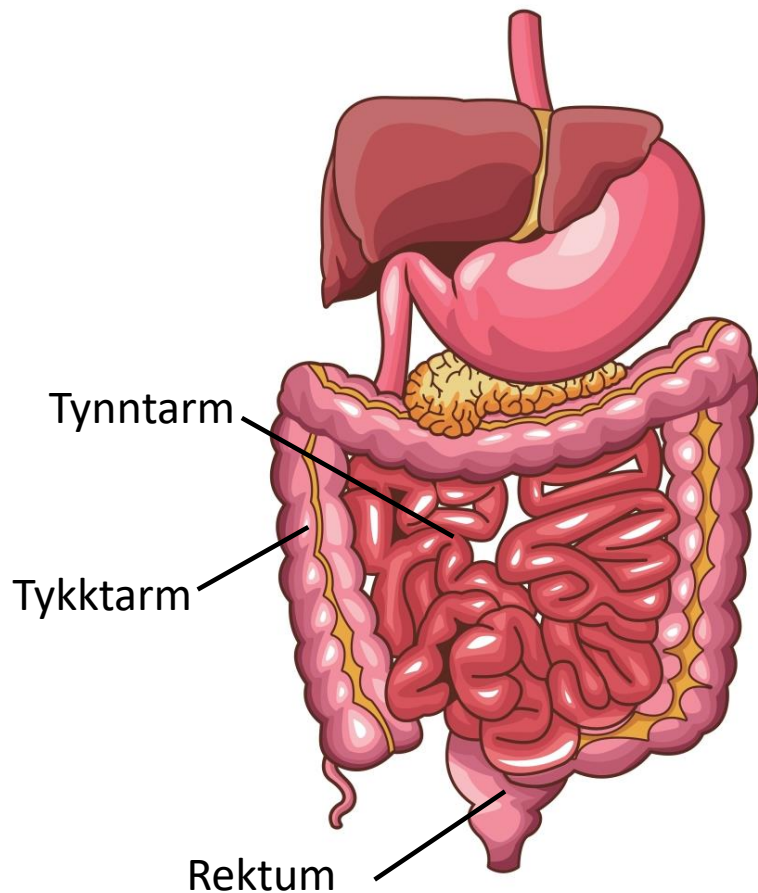
Hva forårsaker IBS?



Våre venner tarmbakteriene ...



Hva skjer i tarmen?

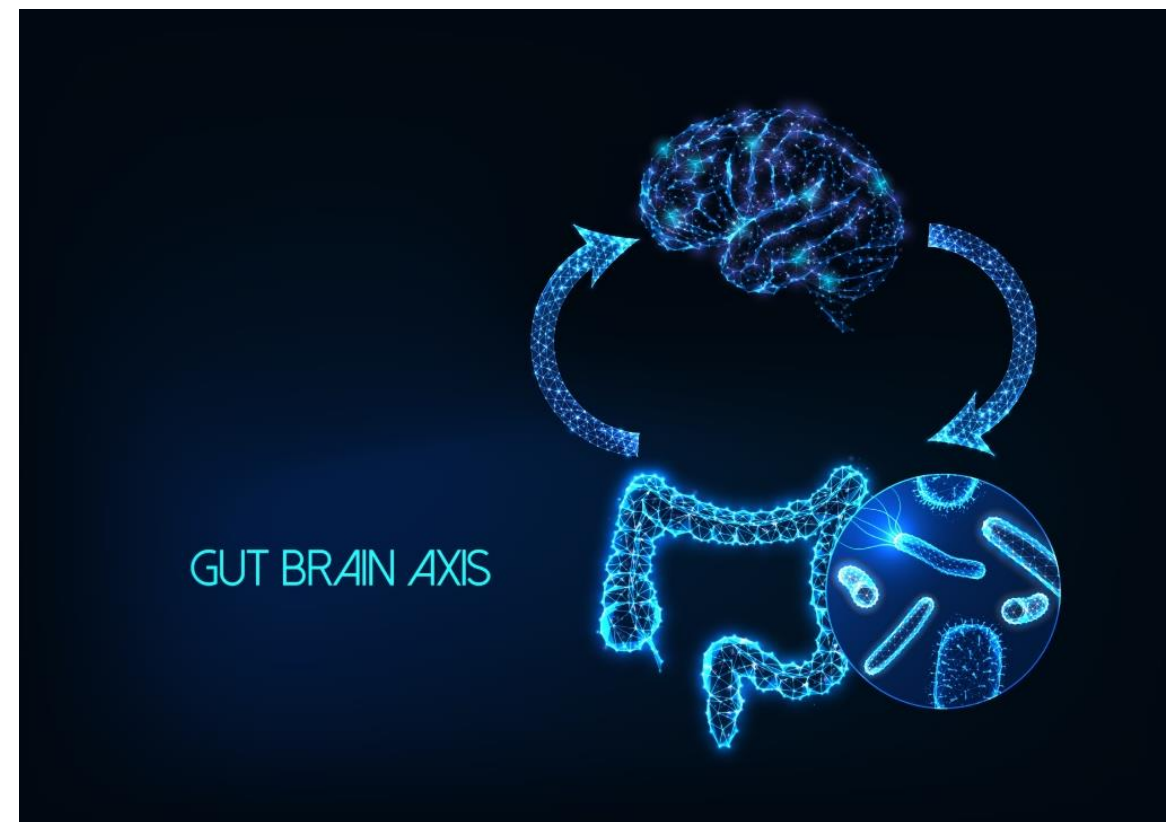


Bilde: Colourbox

- Når maten kommer ned i tynntarmen, suges næringsstoffene opp
- Det som er til overs, går videre til tykktarmen
- Der suges væsken opp, så avføringen får mer konsistens
- Bakteriene bryter så videre ned avføringen, og frigjør gass og kjemiske forbindelser som vi kan ha nytte av

Hjerne – tarm - mikrobiota aksen

- I tillegg produseres stoffer som kan stimulere nervene i tarmen – og virke på hjernen
- Slik kan bakteriene «snakke med» hjernen vår!
- Vi tror at dette kan forklare fenomener som «hjernetåke» og spille inn på angst og depresjon etc.



Bilde: Colourbox

Stressfaktorer

- Nesten hva som helst av livets belastninger
 - Økonomiske vansker
 - Problemer på arbeidsplassen
 - Samlivsproblemer



Bilder: Colourbox

- **Kronisk stress er problemet, ikke akutt stress!**

Toleransemodellen

- Summen av flere faktorer bestemmer hvordan du har det
- Noen faktorer kan du gjøre noe med, andre må du kanskje akseptere
- Ved å bruke denne modellen kan man få mer forståelse for hvordan man selv kan påvirke
- Dagbok kan hjelpe
- Hva kan du gjøre for å tømme litt ut av bøtta så den ikke renner over?



Hvordan stilles diagnosen IBS?

- Kan stilles av fastlegen
- Baserer seg på typiske symptomer
- Må ofte utelukke enkelte andre sykdommer
- Trenger ikke nødvendigvis utredning hos spesialist.

Sykdommer som må utelukkes

- Cøliaki
- Laktoseintoleranse
- Annen matvareallergi (sjelden)
- Tarmbetennelse (Ulcerøs kolitt, mikroskopisk kolitt, Crohn sykdom)
- Bukspyttkjertelsvikt
- Kreft i tarm

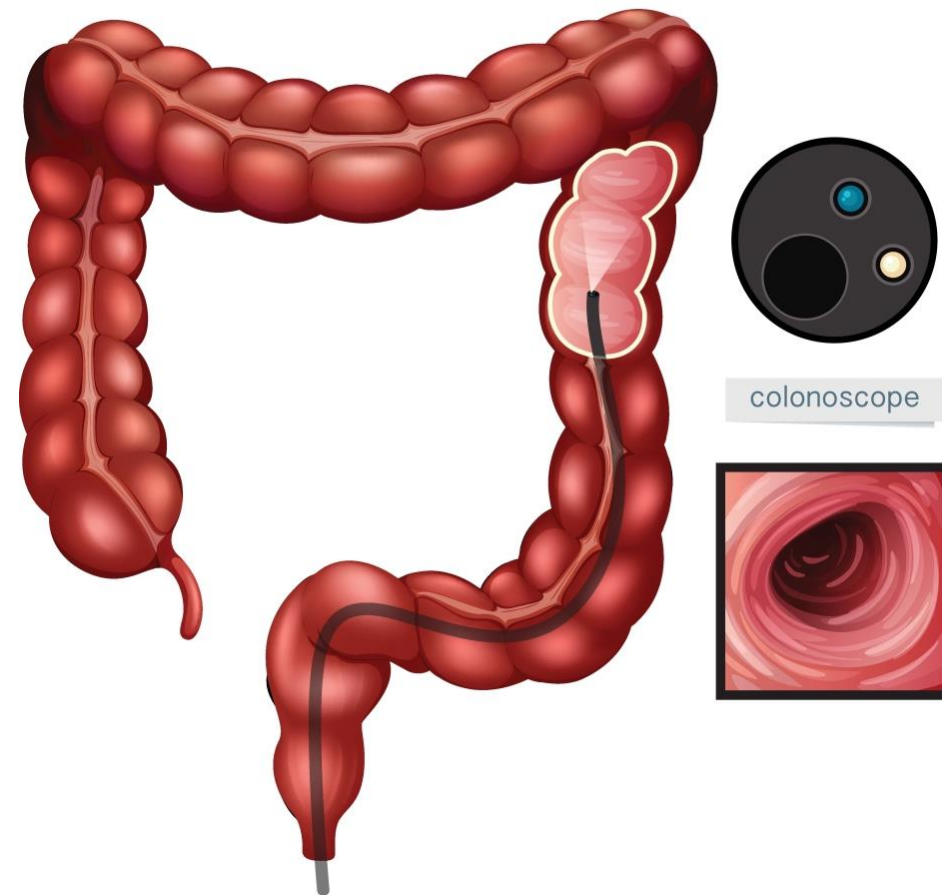
Alarmsymptomer

- Blod i avføringen
- Vekttap
- Nattlige smerter / diaré
- Unormale funn ved kroppslig undersøkelse
- Anemi (lav blodprosent)
- Familie historie på kreft eller inflammatorisk tarmsykdom (ulcerøs colitt eller Crohn's sykdom)



Kolonoskopi

Colonoscopy



Selvrapportert matoverfølsomhet

- Nesten hver fjerde nordmann rapporterer om unormale reaksjoner på en eller flere typer matvarer
- Veldig få (bare 1-3 %) har «ekte» matallergi etter grundig allergi utredning
- Disse pasientene har ofte irritabel tarm

Allergitester, useriøse

- Måling av matallergener basert på IgG
 - I følge EEACI (europeiske allergi foreninger) retningslinjer skal allergi målinger være basert på spesifikk IgE
- Avføringsprøver for sopp (candida) og bakterier (streptococ..osv)

Allergisenteret HUS

- Utreder pasienter med allergitilstander inkludert mistanke om matallergi og intoleranse
 - Blodprøver
 - Hudpricktester
 - Spesialundersøkelser, som histamin frigjøringsstest (HRT), basofil aktiveringsstest (BAT), og komponent diagnostisk
- Klinisk ernæringsfysiolog (provokasjonstester)

Behandling av IBS

- Medikamentelle råd
- Kostråd
- Fysisk aktivitet
- Alternativ behandling
- Psykoterapi
 - stress-mestring
 - kognitiv behandling
 - hypnoterapi - selvhypnose
- Søvn

Medikamentell behandling

- Finnes det medisiner som hjelper?
- På lang sikt bør man skaffe seg en tilværelse uten medisiner
- Hvis man har så mye plager at man ikke fungerer sosialt, familien lider, er borte fra jobben etc. da er medikamenter aktuelt



Bilde: Colourbox

Behandling av IBS relatert diare

- Loperamid
 - I reserve og brukes ved behov i ulike situasjoner: selskaper, møter, usikker på WC i nærheten, inkontinens (lekkasje) osv.
 - Nødvendig dose varierer: 1-2 tabletter, maks 4 ganger i døgnet, ikke fast.
 - 1 tablett/10 ml mikstur om kvelden fast en periode
 - Prøv deg fram.
 - Bivirkning: Treg mage!

Medikamentell behandling diaré

- Vi-Siblin/Lunelax
- Antidepressive medikamenter
- Antibiotika
- Gallesyrehemmer

Behandling av IBS relatert forstoppelse

- Grønnsaker og grove kornprodukter
- Fibersupplementer: Vi-Siblin - må brukes regelmessig over uker, fås på apoteket (eller FiberHusk på butikken)
- Drikk rikelig. Ikke for mye kaffe, te og brus/energidrikk, men litt kaffe kan være bra
- Movicol: Gir mer væske i avføringen så den blir mykere
- Husk daglig fysisk aktivitet!
- Gå på do når du må

Forstoppelse – for alvorlige plager

- Prucaloprid – øker tarmbevegelsen, så avføringen går raskere gjennom systemet
- Linaclotid – øker væskemengden i avføringen

Ved mye smerter: trisykliske antidepressiva (TCA)

- Gode gamle medisiner som brukes mot kroniske smerter
- Lav dose har effekt ved IBS
- Bivirkningene er avhengige av dose. Vektøkning, økt appetitt kan forekomme.
- Gir tretthet – bra hvis søvnproblemer

Probiotika og IBS

- Levende mikroorganismer som konsumeres i fornuftig mengde kan være helsebringende. De kan korrigere unormal tykktarmflora og fermenteringen. Videre ha en betennelsesdempende effekt
- Biola og lignende
- Ett forslag:
 - Biola 3 ss daglig, melkesyrebakterier
 - + løslige fiber slik som havregrøt kokt på vann (som "niste for bakteriene")
- Fermentert mat, som kimchi, kombucha

Andre kostråd

- Regelmessige måltider – ingen småspising
- Ro rundt måltidssituasjonen!
- Sunn og variert kost – bra for tarmbakteriene
- Drikke nok vann
- Ved smerter etter måltidene, spis oftere og mindre (4-6 måltider)
- Ved forsøk på endring i kosten, vær tålmodig, vente i 2 måneder for å vurdere effekten

Alternativ medisin

- En mengde preparater og metoder som påstås å hjelpe, men ikke vitenskapelig bevist
- Veldig mange tar alternativ medisiner, men fortell gjerne om det til legen, og **i alle fall** hvis du slutter med forordnet medisin
- Lytt til din fornuft, din kropp og din lege!

IBS og kirurgiske inngrep

- Alt for mange IBS pasienter blir operert i magen på for tynt grunnlag
- Operasjon for gallesten, for cyster på eggstokken, forstørret livmor etc. fjerner ikke symptomene på IBS
- Operasjoner er ikke ufarlige
- Mulighetene for sammenvoksinger øker for hvert inngrep, og særlig stiger risikoen kraftig etter flere enn 2 inngrep

Pågående forskning

- Fekal transplantasjon (FMT)
- DigIBS
- Brain-Gut-prosjektet



Bilde: Colourbox

NKFM

- Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage- og tarmsykdommer (NKFM)
- 2014-2024
- Formidler fagutvikling, forskning og undervisning
- Landsdekkende tilbud for helsepersonell og andre med behov for informasjon
- Nasjonalt nettverk fra 2025



Foto: Katrine Sunde