magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 28. 11. 2017 | Mgr. Eva Kloučková

Stres a strach sídlí v břiše. Vyžeňte je z těla ven

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stres-a-strach-sidli-v-brise.-Vyzente-je-z-tela-ven__s10012x10667.html

Potíže, o kterých se nemluví s kamarády ani rodinou a často ani s lékaři, jsou bolest břicha, nadýmání, zácpa či průjem. Až 15 % z nás je zažívají. Mezi nejdůležitější spouštěče patří jídelníček a stres. Důležité je, že nejsme na tom sami! Zeptali jsme se lékaře, MUDr. Bortlíka, co s tím?

Stres se usídlí v břiše

Mezi nejdůležitější spouštěče patří dlouhodobý stres, narušení bakteriální flóry

střeva, větší délka střeva, větší citlivost mozku na některé podněty, v minulosti prodělaná infekce trávicího traktu nebo některé potravinové alergie vedoucí ke změně fungování imunitního systému ve střevě. Právě stres je přitom příčinou, které je v poslední době věnována velká pozornost.

Stres totiž přepne naše tělo do obraného režimu a u mnoha lidí se napětí přenáší právě do trávicí soustavy a ovlivňuje tak průběh a frekvenci potíží. Skutečnost, že se zdravotní komplikace objevují častěji, může vést k novému stresu a strachu z ataků. Následkem pak může být výrazné snížení kvality života – ataky nemoci narušují denní režim, lidé se omezují v jídle a kvůli obavě z nepříjemných situací se vyhýbají sportovním aktivitám, delším cestám a společnosti.

Podrážděný žaludek a střeva

„Pro dráždivý tračník (syndrom dráždivého tračníku) jsou typické bolesti břicha doprovázené problémy s vyprazdňováním stolice – zácpou nebo průjmem. Častým problémem bývá také nadýmání a pocit břišního dyskomfortu. Přestože jde o problém velmi častý, nejde o závažné onemocnění. Pokud je diagnóza stanovena správně, nejsou tito pacienti ohroženi ve zvýšené míře ani rakovinou tlustého střeva, ani jiným závažným onemocněním,“ říká MUDr. Martin Bortlík, Ph.D. z 1.

lékařské fakulty UK.

Může být navíc spojený s chronickou únavou, poruchami spánku, bolestmi hlavy, svalů a zad nebo výkyvy nálad (které nemoc dále jako v začarovaném kruhu zhoršují). Na rozdíl od vážně nemocných jsou lidé na své zdánlivě banální zdravotní komplikace často sami. Ze studu a snad i v naději, že dieta a úprava jídelníčku vše rychle spraví.

Diagnóza je někdy složitá

Dianostika spočívá v první řadě ve vyloučení jiných závažných onemocnění. **„Podobné projevy jako dráždivý tračník mohou doprovázet řadu onemocnění, např. střevní záněty, celiakii, divertikulární chorobu nebo rakovinu tlustého střeva. Vzácněji se takto mohou projevovat i nemoci jiných orgánů – například ledvin, diabetes, nebo deprese. Správná diagnóza proto vyžaduje vyloučení jiných chorob, a to především v situaci, kdy se objeví některé alarmující projevy – např. nechutenství, hubnutí, nebo krvácení do stolice,“** pokračuje MUDr. Bortlík.

Diagnózu „syndrom dráždivého tračníku“ přitom pravděpodobně uslyšíte, pokud máte bolesti břicha doprovázené nadýmáním, průjmem nebo naopak

zácpou nejméně 3x měsíčně déle než 6 měsíců.

Otestujte se - samodiagnóza

- Dlouhodobě nebo opakovaně trpíte bolestí břicha, kterou doprovází průjmem, nadýmání nebo zácpa
- Po vyprázdnění obvykle dojde k úlevě od bolesti břicha
- Objevují se příznaky min. 3x za měsíc?
- Opakují se příznaky déle než 6 měsíců?

Pokud převažuje odpověď „ano“, je pravděpodobné, že se u vás objevil syndrom dráždivého tračníku.

8 tipů, které pro sebe můžete udělat

- **1. Pište si**

Je důležité rozumět svému tělu. Před tím, než začnete se změnou režimu, je vhodné zjistit, co příznaky vyvolává. Nejpřímější cestou je deník. Ten by měl obsahovat informace o jídelníčku, pohybu, stresových situacích a poznámku,

zda se v daný den objevily nechtěné příznaky. Při konzultaci s lékařem Vám bude deník užitečným pomocníkem.

- **2. Upravte svůj jídelníček**

Protože individuální příznaky se u syndromu dráždivého tračníku liší, je důležité přihlédnout k tomu i při dodržování jídelníčku. Konkrétní doporučení se liší dle příznaků. Obecně se dá říci, že prvním krokem je vytipovat a vyloučit jídla, která fungují jako spouštěče Vašich problémů (liší se dle typu příznaků). Denní příjem energie by měl být rozdělen do pěti menších porcí. Dobré je přitom plánovat dopředu a připravit si jídla předem, aby se ráno nestalo první stresovou situací. Též se vyplatí vyhradit si na jídlo dostatek času a využít půlhodinku současně jako relaxaci.

- **3. Probiotika změnu jídelníčku podpoří**

Střevní bakterie, které udržují náš trávicí systém v rovnováze, jsou velmi citlivé a rovnováhu tak může narušit nejen složení jídelníčku, nemoc a užívání léků, ale i celkový životní styl a stres. Každé narušení rovnováhy přitom vede k méně či více závažným potížím. Probiotika představují vhodný způsob, jak správnou činnost střev podpořit. Dá se říci, že prospívají správnému zažívání obecně a s jejich zařazením do jídelníčku neudělá chybu nikdo. V případě IBS je možné jejich účinek podpořit doplněním o další specifické složky dle akutních příznaků.

- **4. Pohyb je dobrý pro tělo i pro hlavu**

Při pohybu je důležitá pravidelnost, proto je dobré vybrat si takovou činnost, která vás baví. Na pohyb byste si měli najít čas minimálně 3x týdně 20–30 minut. Pokud se ale aktuálně necítíte dobře, občasná jednodenní přestávka jistě nevadí. Ale pozor, ne všechny sporty jsou pro lidi trpící syndromem dráždivého tračníku vhodné. Naslouchejte svému tělu a vyhněte se např. posilování břišních svalů nebo skákání, pokud u vás zhoršují průjem. Naopak vhodné jsou nordic walking, jízda na kole (s sebou si zabalte raději vlhčené ubrousky), tanec, taj-či, jóga nebo pilates.

- **5. Pokuste se zpomalit**

Je jasné, že to se jednoduše řekne, ale hůře udělá. Protože na rozvoji syndromu dráždivého tračníku se podílí do velké míry stres, je pravidelný odpočinek, věnování se koníčkům, rodině a přátelům důležitou součástí léčby. Při rozhodování o tom, jak budete trávit volný čas, je důležitý hlavně váš dobrý pocit a spokojenost. Protože vše začíná ráno, nařiďte si budík s dostatečným předstihem.

- **6. Uvědomte si, že na to nejste sami**

Téma střevních komplikací je jistě nepříjemné, ale myslet si, že si přátelé

ničeho nevšimli, je dosti naivní. Jistě budou rádi za důvěru, kterou jim projevíte tím, že se svěříte. Navíc, většina z nich má zkušenosti se střevní chřipkou nebo špatným jídlem, a tak budou vědět, o čem mluvíte. Pokud své pocity chcete sdílet s lidmi, kteří trpí stejnými problémy, podívejte se na některou z diskusních skupin, jež se tématu syndromu dráždivého tračníku věnují na internetu. Nepodceňujte ani rady lékárníka. Pokud Vám vadí přítomnost dalších nakupujících v lékárně, vyčkejte na vhodnou příležitost a zeptejte se, jaký přípravek by Vám doporučil k dlouhodobému řešení Vašich obtíží. Erudovaný lékárník už bude vědět, jak se správně zeptat, aby identifikoval, co Vás trápí a jak Vám nejlépe pomoci. Při dlouhodobějších komplikacích je též vhodná konzultace s gastroenterologem nebo psychologem.

- **7. Užívejte si každý den**

Pro mnoho z nás je základem stereotyp. Zamyslete se, zda v něm jsou věci, které neradi děláte a s nimiž je možné přestat. Zkuste najít i na stresových situacích něco pozitivního – při ranní dopravní špičce promyslete, co je nutné udělat přes den; při čekání ve frontě naplánujte víkend. Snažte se, aby zdravotní komplikace omezovaly váš život co nejméně. Pokud se svěříte přátelům, jistě najdete společné aktivity, které budou vyhovovat všem.

- **8. Nevzdávejte to**

Je důležité počítat s tím, že změna se neprojeví okamžitě. Při úpravě životního stylu je třeba vytrvat. Nic se nevyřeší samo a vaše námaha bude odměněna tím, že se příznaky zmírní a budou přicházet méně často.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz