



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 29. 5. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

Stresem trpí většina z nás. Jak se projevuje na střevech a trávení?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stresem-trpi-vetsina-z-nas.-Jak-se-projevuje-na-strevecch-a-traveni__s10012x10992.html

29. května slavíme každoročně Světový den zdravého trávení (World Digestive Health Day – WDHD). Toto datum bylo vybráno kvůli tomu, že 29. května v roce 1958 byla v rámci prvního Světového kongresu gastroenterologie ve Washingtonu založena Světová gastroenterologická společnost. Ta také tento den v roce 2005 za Světový den zdravého trávení vyhlásila.



Světový den pro více než 15 % z nás

Světový den zdravého trávení je příležitost, při které si mohou lidé uvědomit,

že střevní komplikace nejsou nic „normálního“. **Např. 15 % Evropanů trpí syndromem dráždivého tračníku.** Týkat se může všech, napříč generacemi. **Typickou populací jsou ale mladí lidé, u nichž je dráždivost trávicího ústrojí nejvyšší.**

- Syndrom dráždivého tračníku je typickým **psychosomatickým onemocněním** a je charakteristický dvěma příznaky.

„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,“ vysvětluje MUDr. Martin Bortlík, Ph.D.

Za stud platíme



Téma zažívání je stále pro mnoho z nás tabu. Na rozdíl od vážně nemocných jsou lidé na své zdánlivě banální zdravotní komplikace často sami. Ať již z pocitu studu, nebo kvůli bagatelizaci a přesvědčení, že dieta vše spraví, se bojí

o nepopulárních příznacích hovořit. K lékaři se tak dostane pouze necelá třetina z nich. Kromě zažívacích potíží může být přítom syndrom dráždivého tračníku spojený s dalšími příznaky - např. **chronickou únavou, poruchami spánku, bolestmi hlavy, svalů a zad nebo výkyvy nálad** (které nemoc dále, jako v začarovaném kruhu, zhoršují).

Proč právě já?

Nedá se říci, že by existovala jedna univerzální příčina vzniku, často se na něm spolupodílí více faktorů. Mezi nejdůležitější patří:

- dlouhodobý stres

- narušení bakteriální flóry střeva
- větší délka střeva
- větší citlivost mozku na některé podněty
- v minulosti prodělaná infekce trávicího traktu
- některé potravinové alergie

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 záchvatů syndromu. Skutečnost, že se zdravotní komplikace objevují častěji, může vést k novému stresu. Následkem pak může být výrazné snížení kvality života, ať již formou omezování se v jídle, vyhýbání se sportovním aktivitám a narušení denního režimu, tak omezení cest a společenských aktivit, při nichž by mohlo dojít k nepříjemným situacím.

Diagnóza je složitá - příznaky různorodé

Kvůli různorodosti příznaků syndromu dráždivého tračníku je složitá i diagnóza. Ta 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“ (neboli IBS) přitom pravděpodobně diváci uslyší, pokud mají bolesti břicha doprovázené nadýmáním, průjmem nebo naopak zácpou nejméně 3x měsíčně déle než 6 měsíců.

Co s tím?

Léčba se liší dle toho, jaké příznaky převládají. Základem jsou režimová opatření spočívající v zjištění faktorů spouštějících ataky nemoci (a jejich omezení), dostatku vhodného pohybu, úpravě jídelníčku s dostatečným příjmem probiotických kvasinek a omezení stresu. **„Jde o preparáty obsahující velké množství střevu prospěšných bakterií, které jsou schopny u značné části pacientů bolestivé projevy zmírnit nebo zcela odstranit. Některé přípravky jsou navíc doplněny o vlákninu, trávicí enzymy nebo jiné střevu prospěšné mikroorganismy a léčba je tak jednodušší, bez nutnosti užívat více přípravků současně,“** upřesňuje

MUDr. Bortlík.

Copyright © 2025

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