



29. máj – Svetový deň zdravého trávenia

Bolesti BRUCHA?

Môže ísť o syndróm dráždivého čreva!



Svetová gastroenterologická organizácia (WGO) a spoločnosť DANONE pokračujú aj tento rok v osвете s cieľom tak prevencie ako aj zlepšenia kvality života ľudí trpiacich tráviacimi problémami. Tohtoročnou témou je tzv. syndróm dráždivého čreva (IBS).

Čo je to IBS?

Syndróm dráždivého čreva (angl. skr. IBS) je chronické ochorenie tráviaceho traktu, charakterizované častými bolesťami brucha, ktoré môžu byť spojené s narušenou činnosťou čriev a pocitom nafúknutosti. U chorého sa môžu striedať obdobia zápchy s obdobiami hnačky a v stolici sa môže objaviť hlien.

Vedeli ste, že:

- IBS je najčastejšou príčinou chronických črevných problémov
- Vo vyspelých krajinách sa IBS vyskytuje u **2 ľudí z 10**, u žien 2 až 3 krát častejšie ako u mužov
- Deti sú rovnako ohrozené ako dospelí, takmer **65 % detí** s bolesťami brucha má IBS
- Počet IBS vo vyspelých krajinách stúpa pravdepodobne následkom moderného, stresujúceho životného štýlu a meniaceho sa stravovania
- Takmer **90 % pacientov** nie je pod lekárskej dohľadom!!!

Viac na www.bolestbrucha.sk.

Svetová gastroenterologická organizácia vydala 10 odporúčaní, ktoré môžu pomôcť predchádzať ochoreniam tráviaceho traktu, akým je aj IBS:

1. pite dostatok tekutín
2. konzumujte stravu bohatú na probiotické mliečne výrobky s overenými probiotickými účinkami na trávenie
3. obmedzte stravu spôsobujúcu plynatosť
4. obmedzte masné jedlá
5. vyhýbajte sa kofeínovým nápojom a kolám
6. vyhýbajte sa alkoholu
7. neprejedajte sa
8. jedzte pomaly a dobre jedlo požujte
9. vyhýbajte sa sorbitolu alebo fruktóze
10. nestresujte sa, pretože stres môže viesť k symptómom typickým pre IBS



DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Pri príležitosti Svetového dňa zdravého trávenia je v tejto ambulancii možné konzultovať vaše problémy s trávením dňa 29. 5. 2009 v čase

OD:

DO: